

# Fußstein Nordkante

## Ausrüstungsliste

### Bekleidung je nach Witterung

- Dünne Haube (tragbar unter Helm)
- Funktionsunterwäsche
- Jacke, wind- und wasserdicht
- Lange dünne Berghose + lange Unterhose
- Primaloft- oder Fleecejacke
- Wandersocken

### Technische Ausrüstung

- 1 HMS-Schraubkarabiner
- 1 Karabiner ohne Verschlusssicherung (Schnapper)
- 2 Bandschlingen vernäht (1x 60 cm und 1x 120 cm Länge)
- 6 Expressschlingen
- Bandschlinge 120 cm aus Mischgewebe oder Polyamid
- Chalkbag (Magnesiumbeutel)
- Karabiner mit Dreiweg-Verschlusssicherung (Petzl Ball-Lock, ...)
- Klettergurt (Hüftgurt)
- Kletterhelm
- Kletterschuhe
- leichte Bergschuhe mit Profilsohle (Kategorie A/B)
- leichte Steigeisen (vorab an Bergschuh anprobieren!!)
- leichter Pickel (Schaftlänge max. 60 cm)
- Messer + Feuerzeug
- Rucksack ca. 30 L
- Sicherungs- und Abseilgerät z.B. ATC Guide, Reverso 4,...

### Allgemeine Ausrüstung

- Bargeld
- Erste Hilfe mit Leukotape
- Hüttenschlafsack (dünn, Seide) (bei Mehrtagestour)
- Jause für tagsüber (z.B. Nüsse, Müsliriegel, Schoko,...) + Teesäckchen
- Mobiltelefon aufgeladen
- Sonnenbrille (gut abschließend) + Sonnencreme + Lippestick + Kapperl
- Stirnlampe mit neuen Batterien
- Toilettenartikel im Kleinstformat (bei Mehrtagestour)
- Trinkflasche mind. 1,5l

### Optionale Ausrüstung

- Kamera
- Mitgliedsausweis alpiner Vereine (Naturfreunde, ÖAV, DAV, SAC)
- Teleskopstöcke



**Freiluftleben OG**

Kreuzbergpromenade 38, 5026 Salzburg, AUSTRIA | [info@freiluftleben.at](mailto:info@freiluftleben.at) | +43 664 64 664 23  
Raiffeisenbank Günskirchen-Umweltcenter, IBAN: AT97 3412 9000 0893 3905 | BIC: RZOOAT2L129

**Falls etwas ausgeliehen werden muss, bitte um rechtzeitige Kontaktaufnahme!**



**Freiluftleben OG**

Kreuzbergpromenade 38, 5026 Salzburg, AUSTRIA | [info@freiluftleben.at](mailto:info@freiluftleben.at) | +43 664 64 664 23  
Raiffeisenbank Gunkirchen-Umweltcenter, IBAN: AT97 3412 9000 0893 3905 | BIC: RZOOAT2L129