Ausrüstungsliste

Hochtourenkurs

Bekleidung

- Funktionsunterwäsche und -Shirts
- Funktionssocken
- Softshell- oder Fleecejacke (als Midlayer)
- Daunen- oder Primaloft-Jacke (als Isolationsschicht)
- Hardshell- bzw. Regenjacke
- Softshell-Tourenhose
- Überhose (wind- und wasserdicht)
- Mütze und Handschuhe
- bedingt steigeisenfeste Bergschuhe
- Gamaschen (je nach Wetterlage)

Ausrüstung

- Rucksack 30l und Regenhülle
- Klettergurt
- Kletterhelm
- Steigeisen
- Eispickel (Gletscherpickel)
- 3 Stk. Expresschlingen (pro Seilschaft)
- 1 Stk. Arretirbarer Karabiner (z.B. Ball-Lock)
- 4 Stk. HMS – Schraubkarabiner
- 1 Stk. Lange Bandschlinge (120cm)
- 2 Stk. Reepschnüre 5mm (1m, 3m)
- 1 Stk. Eisschraube
- Teleskopstöcke (bei Bedarf)
- Gletscherbrille
- Stirnlampe
- Trinkflasche
- Proviant (Energieriegel, Snacks)

Ausrüstungsliste

Hochtourenkurs

Hüttenübernachtung

- Persönliche Medikamente
- Ohropax/Ohrstöpse
- l Kleines Microfaser-Handtuch Zahnbürste inkl. Zahnpasta
- Hüttenschlafsack (leichter Seidenschlafsack, Hygienezweck)
- Wechselkleidung (je 1 x Socken, Unterwäsche, T-Shirt, leichte Hüttenhose)

Diverses

- Kleine Tube Sonnencreme inkl. Lippenschutz
- Erste-Hilfe-Set, Blasenpflaster, Tape, persönliche Medikamente
- Ausreichend Bargeld (Hüttenübernachtung, Verpflegung, Getränke) und EC-/Kreditkarte (Bergbahnen)
- Personalausweis, Alpenvereinsausweis (falls vorhanden)
- Handy, ggf. Fotoapparat

Notizen:

FAUSTREGEL FÜRS RUCKSACKPACKEN: Stell dir vor, es ist sehr kalt und du ziehst alles an, was du für die kälteste zu erwartende Temperatur dabei hast. Dann sollte nicht mehr als ein paar Wechselsocken, Unterwäsche und T-Shirt zusätzlich im Rucksack dabei sein. Als Anhaltspunkt gilt für Mehrtagestouren ein Rucksackgewicht von ca. 10 Kilo.