



## AUSRÜSTUNGLISTE

### GEFÜHRTE HOCHTOUR - TAGESTOUR

#### Technische Ausrüstung

- Rucksack (35 - 45 Liter, mit Pickelbefestigung)
- Bergschuhe (steigeisentauglich, eingegangen)
- Steinschlaghelm
- Leichter Hochtourenzug
- 3x Bandschlingen, (vernäht, Durchmesser 1x 60cm, 2x 120cm)
- 3x Reepschnüre (Längen: 1m, 3m & 5m; 5mm Durchmesser)
- 5x HMS-Schraubkarabiner
- 1x 3-Wege Sicherheitskarabiner (z.B. Ball-Lock, Belay-Master, ...)
- 2x baugleiche Schnappkarabiner
- 1x Abseil- & Sicherungsgerät (ATC-Guide, Reverso, ...)
- Kletterhandschuhe, warm (auch Arbeitshandschuhe möglich)
- 1x Eispickel klassisch (ca. 60cm, mit geradem Schaft & Schaufel)
- 2x Eisschrauben, lang (ca. 19 cm)
- 1x Stahlsteigeisen mit Antistollplatte (angepasst an Bergschuh)
- Stirnlampe (mit Reservebatterien)

#### Bekleidung

- Funktionsshirt & Wechselshirt
- Funktionsunterwäsche & Reserveunterwäsche
- Socken, Reservesocken
- Pullover / Jacke (Fleece, Softshell, Wolle)
- Tourenhose (Softshell, ...)
- Jacke & Überhose (Hardshell, wasser- & winddicht)
- Leichte Daunenjacke / -gilet
- Mütze, eventuell Sturmhaube & dicke Handschuhe
- Gamaschen

#### Proviant

- Trink- / Thermosflasche
- Tourenverpflegung (z.B. Riegel, Nüsse, Jause, Obst, Schokolade)

#### Sonnenschutz

- Gletscherbrille (hochwertiges Glas)
- Sonnenschutzcreme (min. LSF 30)
- Sonnenhut / Kappe / Buff
- Lippenchutz

#### Sonstiges

- Bargeld
- Blasenpflaster & Tape
- Smartphone
- Optional: Teleskopstock & Schibrille

Seil, Expressen & weitere Hochtourenausrüstung sowie Orientierungsmittel, Erste Hilfe Set & Biwaksack werden vom Bergführer mitgeführt.