

Ausrüstungsliste - Hochtouren Fels und Eis

Bekleidung / Schuhe

- Steigeisenfeste Bergschuhe, Kategorie D (**keine Wander- oder Trekkingschuhe**)
- Gamaschen
- Kletterhose / Tourenhose
- Anorak mit Kapuze aus Gore-Tex / eventuell Überhose
- Leichte Daunenjacke
- Faserpelzjacke / Windstopperjacke / Softshell
- Funktionsunterwäsche / Sportunterwäsche / lange Unterhose
- Sportsocken / Sportstrümpfe
- Ersatzwäsche im wasserdichten Packbeutel
- Mütze, Gesichtsschutz, Sonnenkäppi
- Warme Fingerhandschuhe und Ersatzhandschuhe

Technische Ausrüstung

- Hüftsitzgurt
- Einfachseil **oder** Doppelseil
- 1 Abseil- und Sicherungsgerät: Petzl REVERSO 4 / Black Diamond ATC-GUIDE
- 2 Prusikschnellen, 6 mm Durchmesser, Länge 450 cm (verschiedene Farben)
- 1 Kurzprusikschnelle, 6 mm Durchmesser / 1 Seilklemme: Petzl TIBLOC
- 1 Bandschnelle 60 cm
- 1 Bandschnelle 120 cm
- 2 Schraubkarabiner
- 2 HMS-Karabiner mit Schraubverschluss
- 1 Verschlusskarabiner: Petzl AM'D mit Ball-Lock
- Normalkarabiner
- Mobile Sicherungsmittel (Klemmkeile, Cams)
- 2 - 6 Expressschnellen
- 1 Seilrolle: Petzl PARTNER / Petzl MINI
- 1 Seilrolle: Petzl MICRO TRAXION (optional)
- Eisschrauben 17 - 22 cm: Black Diamond oder Petzl
- 1 Eispickel, Länge ca. 52 - 59 cm: Petzl SUMMIT / SUMMIT EVO
- 1 Paar 12-Zack-Steigeisen: Petzl VASAK Leverlock / SARKEN Leverlock und Steigeisenbeutel
- Helm
- 1 Paar Teleskopstöcke, 3-fach faltbar (optional)

Sonstiges

- Rucksack ca. 35 - 40 Liter
 - First Aid Kit: Persönliche Medikamente, Blasenpflaster "Compeed", Hansa- und Leukoplast, Verbandspäckchen, Mullbinde, Elastische Binde, Rettungsdecke
 - Sonnenschutz für Haut u. Lippen (mind. LSF 30)
 - Sonnenbrille, Brillenträger: Ersatzbrille / Kontaktlinsen und Kontaktlinsenzubehör
 - Toilettenbeutel, Tempo-Taschentücher, Oropacks-Ohrstöpsel (für Hüttentouren)
 - Leichter Hüttenschlafsack aus Seide (für Hüttentouren)
 - Trink- oder Thermosflasche mind. 1 Liter
 - Tourenproviant, Mineral-Brausetabletten, Taschenmesser
 - Stirnlampe: Petzl ACTIK / IKO CORE / SWIFT RL
 - Handy und Ladegerät
 - Bargeld, Devisen, EC-Karte, Kreditkarte
 - Personalausweis, Führerschein, DAV-Mitgliedsausweis, Krankenversicherungskarte
 - Biwaksack, Rettungsdecke
 - Höhenmesser, Kompass/GPS, Gebietsführer, Topographische Karte
-