

## **Ausrüstungsliste - Hochtouren Fels und Eis**

### **Bekleidung / Schuhe**

- Steigeisenfeste Bergschuhe
- Gamaschen
- Kletterhose / Tourenhose
- Anorak mit Kapuze aus Gore-Tex
- Leichte Daunenjacke
- Funktionsunterwäsche / Sportunterwäsche und Funktionsshirt
- Faserpelzjacke / Windstopperjacke / Softshell
- Sportsocken oder Sportstrümpfe, Empfehlung: Smartwool oder Icebraeker
- Ersatzwäsche im wasserdichten Packbeutel
- Mütze, Gesichtsschutz, Sonnenkäppi
- Warme Fingerhandschuhe und Ersatzhandschuhe

### **Technische Ausrüstung**

- Hüftsitzgurt
- Einfachseil, Länge 40-50 m
- 1 Sicherungs- und Abseilgerät, Empfehlung: Petzl REVERSO 4, Black Diamond ATC-GUIDE
- 1-2 Prusikschlingen, Kernmantel 6 mm Durchmesser, Länge 450 cm (verschiedene Farben)
- 1 Kurzprusikschlinge, Kernmantel 6 mm Durchmesser, Länge ca. 90 cm
- 1 Bandschlinge vernäht, Länge 60 cm
- 1 Bandschlinge vernäht, Länge 120 cm
- 1-2 Expressschlingen inklusiv Karabiner
- 1 HMS-Karabiner mit Schraubverschluß
- 1 Verschlusskarabiner, Petzl Am´D mit Ball-Lock
- 1 Schraubkarabiner
- 2 Normalkarabiner
- 1 Seilrolle
- 1-2 Eisschrauben 17-22 cm
- 1 Paar 12-Zack-Steigeisen mit Antistollplatte, Empfehlung: Petzl VASAK Leverlock
- Steigeisenbeutel
- 1 Eispickel, Länge ca. 55-70 cm, Empfehlung: Petzl SNOWWALKER oder Petzl SUMMIT
- Helm mit Stirnlampenbefestigung
- 1 Paar Teleskopstöcke 3-fach faltbar, paßt in den Rucksack

### **Sonstiges**

- Rucksack ca. 35 Liter, Empfehlung: Deuter Guide
- Kleine Apotheke: Persönliche Medikamente (Aspirin C), Blasenpflaster "Compeed", Hansa- und Leukoplast, Verbandspäckchen, Mullbinde, Elastische Binde, Alu-Rettungsdecke
- Sonnenschutz für Haut u. Lippen (mind. LSF 20)
- Sonnenbrille, Brillenträger: Ersatzbrille und / oder Kontaktlinsen und Kontaktlinsenzubehör
- Toilettenbeutel, kleines Handtuch, Tempo-Taschentücher, Oropacks-Ohrstöpsel (für Hüttentouren)
- Leichter Hüttenschlafsack aus Seide, Empfehlung: Cocoon EXPEDITION LINER ca. 130 g
- Trink- oder Thermosflasche mind. 1 Liter
- Tourenproviant, Mineral-Brausetabletten (Magnesium, Kalzium, Eisen), Taschenmesser
- Stirnlampe und Ersatzbatterien, Empfehlung: Petzl MYO
- Bargeld, Devisen, EC-Karte, Kreditkarte, Handy und Ladegerät
- Personalausweis, Führerschein, DAV-Mitgliedsausweis, Krankenversicherungskarte
- Biwaksack, Höhenmesser, Kompass, Gebietsführer und Topographische Karte

---

### **Empfehlung für steigeisenfeste Bergschuhe**

La Sportiva Nepal oder Karakorum Evo Gore-Tex  
Hanwag, Eclipse III GTX oder Sirius GTX  
Lowa, Mountain Expert GTX  
Scarpa, Montblanc GTX

### **Empfehlung für bedingt steigeisenfeste Bergschuh**

Hanwag, Friction GTX  
Lowa, Cevedale Pro GTX  
Scarpa, Triolet Pro GTX

### **Empfehlung für Steigeisen**

Petzl VASAK Leverlock oder Petzl Sarken Leverlock mit Antistollplatte

---