

Ausrüstungsliste - Eisklettern Alpin

Bekleidung / Schuhe

- Steigeisenfeste Bergschuhe, Kategorie D
- Gamaschen
- Persönliche Bekleidung, Wetterschutz, Wechselwäsche
- Leichte Daunenjacke
- 2 Paar warme und griffige Fingerhandschuhe
- Ersatzhandschuhe (z.B. Ortovox Wollfäustl oder Black Diamond Ascent Series)

Technische Ausrüstung

- Hüftsitzgurt
- Einfachseil **oder** Doppelseil, Länge 50 - 60 m
- 1 Abseil- und Sicherungsgerät, Tube mit Platefunktion
- 1 - 2 Bandschlingen vernäht, Länge 60 cm
- 1 - 2 Bandschlingen vernäht, Länge 120 cm
- 8 - 10 Expressschlingen inklusiv Karabiner (pro Seilschaft)
- 1 - 2 Prusikschlingen, Kernmantel 6 mm Durchmesser, Länge 450 cm (verschiedene Farben)
- 1 Kurzprusikschlinge, Kernmantel 6 mm Durchmesser, Länge 100 cm (Abseilsicherung)
- 1 Steigklemme, Empfehlung: Petzl TIBLOC
- 1 Seilrolle, Empfehlung: Petzl PARTNER oder Petzl MINI (Wirkungsgrad 91 %)
- 2 HMS-Karabiner mit Schraubverschluß
- 2 Schraubkarabiner
- 4 - 6 Normalkarabiner (pro Seilschaft)
- 8 - 12 Eisschrauben, 17 - 22 cm, Empfehlung: Black Diamond oder Petzl (pro Seilschaft)
- Eisschraubenhalter
- 2 Eisgeräte, Empfehlung: Petzl QUARK Pickel/Hammer oder Petzl NOMIC
- Ersatzhaue, Werkzeug, Metallfeile
- 1 Paar 12-Zack-Steigeisen mit Antistollplatte, Empfehlung: Petzl SARKEN, LYNX, DARTWIN
- Steigeisenbeutel
- 2 - 4 Reepschnüre, 7 mm Durchmesser, Länge 150 cm (für Abalakow-Abseilschlinge)
- 1 Petzl MULTIHOOKE zum Fädeln einer Abalakow-Abseilschlinge im Eis
- 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, Blasenpflaster "Compeed", Hansa- und Leukoplast, Verbandspäckchen, Mullbinde, Elastische Binde, Rettungsdecke
- Sonnenbrille, Brillenträger: Ersatzbrille und / oder Kontaktlinsen und Kontaktlinsenzubehör
- Sonnenschutz für Haut u. Lippen (mind. LSF 30)
- Toilettenbeutel, Tempo-Taschentücher
- Trink- oder Thermosflasche mind. 1 Liter
- Tourenproviant, Mineral-Brausetabletten (Magnesium, Kalzium, Eisen), Taschenmesser
- Stirnlampe und Ersatzbatterien, Empfehlung: Petzl MYO oder Petzl ACTIK
- Bargeld, Devisen, EC-Karte, Kreditkarte
- Handy und Ladegerät
- Personalausweis, Führerschein, DAV-Mitgliedsausweis, Krankenversicherungskarte
- Biwaksack, Höhenmesser, Kompass/GPS, Gebietsführer, Topographische Karte

Zusatzrüstung je nach Zustieg und Gebiet

- Schneeschuhe / Tourenski
- Teleskopstöcke 3-teilig
- LVS-Gerät, Lawinenschaufel, Lawinensonde 240 cm