

Ausrüstungsliste Hochtour

Technische Ausrüstung

- ☐ Rucksack 30 - 40 Liter (inkl. Pickelbefestigung)
- ☐ Bergschuhe, steigeisenfest
- ☐ Kletterhelm
- ☐ Klettergurt / Hüftgurt
- ☐ Steigeisen mit Antistollplatte
(an die Bergschuhe angepasst)
- ☐ 1 Pickel, gerade Bauart (ca. 60 cm)
- ☐ 1 Eisschraube (mind. 19 cm)
- ☐ 1 Bandschlinge vernäht (120 cm)
- ☐ 2 Schraubkarabiner, oder
- ☐ 1 Safelock-Karabiner (z.B. Ball-Lock)
- ☐ 2 Normalkarabiner (Schnapper)
- ☐ Klettersteigset
- ☐ *Wenn vorhanden:* Sicherungs- und Abseilgerät,
technische Seilklemme, Umlenkrolle/
Seilklemme, Reepschnüre Ø 6mm mit
Dyneema- oder Aramidkern

Notfall-Ausrüstung

- ☐ Rettungsdecke
- ☐ Biwaksack (2 Personen!)
- ☐ Stirnlampe (inkl. Batterien)
- ☐ Taschenmesser/Multifunktionswerkzeug
- ☐ Mobiltelefon

Orientierung/Planung wenn vorhanden

- ☐ AV-Karte 1:25.000 des Tourengebiets
- ☐ Gebietsführer
- ☐ Höhenmesser, Bussole, Planzeiger
- ☐ GPS, Smartphone App

Bekleidung

- ☐ Funktionsunterwäsche
- ☐ Reserveunterwäsche
- ☐ Jacke (Fleece, Softshell, Wolle)
- ☐ Tourenhose (Softshell, Gore Tex, ...)
- ☐ Regenhose (Gore Tex, ...)
- ☐ Anorak (z.B. Gore Tex)
- ☐ Leichte Daunen- / Primaloftjacke
- ☐ Haube
- ☐ 1 Paar dünne und 1 Paar warme Handschuhe

Sonnenschutz

- ☐ Sonnen-/Gletscherbrille
- ☐ Sonnenhut/Buff/Schildmütze
- ☐ Sonnenschutzcreme, Lippenchutz

Übernachtung

- ☐ Waschzeug
- ☐ Hüttenschlafsack, evtl. Hausschuhe
- ☐ NF-Ausweis
- ☐ Bargeld

Proviant

- ☐ Trinkflasche
- ☐ Tourenverpflegung
- ☐ (regelmäßige) Medikamente

Eventuell

- ☐ Fernglas, Wanderstecken