

Ausrüstungsliste

HOCHTOUREN inkl. Gletscherausrüstung



Bekleidung

Hardshell Jacke und Überhose
Hochtouren- oder Trekkinghose
Jacke (Soft Shell bzw. Primaloft)
Stirnband, Haube, Buff-Tuch, Kappe
Handschuhe (1x warm, 1x dünn)
Funktionsunterwäsche (Hose und Shirt)
Funktionssocken (2 Paar)
Gamaschen

Technische Ausrüstung

Hochtourenrucksack mit 30 bis 35L inkl. Pickelbefestigung
Halb- bzw. Steigeisenfeste Bergschuhe (Kategorie C oder D)
Steigeisen mit Antistollplatte *
Hochtouren-Pickel *
Hochtouren- oder Klettergurt *
Steinschlaghelm *
Safelock Karabiner (Ball-Lock, Belay Master, ...) *

Diverses

Gletscherbrille (Ideal Kategorie 4)
Sonnencreme und Lippenbalsam mit min. Sonnenschutzfaktor 30
Trinkflasche (Ideal isolierend)
Stirnlampe
Waschzeug im Kleinformat
Ausweis von alpinen Vereinen (ÖAV, DAV, SAC, ...)
Hüttenschlafsack und Ohropax
Erste Hilfe Paket
Biwaksack (2 Pers.)
Mobiltelefon

Verpflegung

Brausetabletten für Getränke (Elektrolythaltig)
Für die Jause in der Pause eignen sich Müsliriegel und Kohlehydratreiche Kleinmahlzeiten, Nüsse, Schokolade

* Diese Ausrüstungsgegenstände können kostenfrei geliehen werden

Ing. Daniel Pacher
Berg- und Skiführer – DP-Alpin
info@dp-alpin.at
www.dp-alpin.at