

## AUSRÜSTUNGSLISTE HOCHTOUREN (-kurs)

### Technische Ausrüstung

Steigeisenfeste Bergschuhe mit Profilsohle (bedingt- oder vollsteigeisenfest)

Eispickel ca. 50 bis 60 cm (je nach Körpergröße)

Steigeisen mit Antistollplatte, angepasst (passend zu Stiefelbauart)

Hüftgurt, angepasst

Steinschlaghelm

Rucksack 30 - 40 Liter, mit Pickelbefestigung

1 Reepschnur, 5 - 6mm, 1 m

(Kurs: 2 weitere Reepschnüre 5 -6 mm 3 m und max. 5 m)

1 Bandschlinge vernäht, 120 cm (Kurs: weitere Bandschlinge 120 cm oder 60 cm)

1 Safelock Karabiner z.B. Ball-Lock, oder Belay Master System (Verschlussicherung)

2 HMS-Schraubkarabiner (Kurs: mind. 3 Schrauber)

#### optional:

Halb- oder Einfachseil mind. 50m

TiBloc o.Ä. Rücklaufsprerre, Eisschraube ab 16 cm

Teleskopstöcke für Abstieg (Empfehlung: ein Stock für Balance)

### Notfall Ausrüstung

Erste-Hilfe inkl. Rettungsdecke, Blasenpflaster, Tape

Biwaksack (optional bei Kursen)

Mobiltelefon ( plus evtl. Ladegerät bei mehrtägigen Touren/ Kursen)

### Orientierung

Stirnlampe o.Ä. inkl. Batterien

#### optional:

Karten AV, ÖK, Tabacco, LK Schweiz, ... Gebietsführer, Rother/ AV Führer

Höhenmesser (-uhr), Busssole, GPS, Fernglas

### Proviant

Trinkflasche(n) ca. 2 Liter (Camelbak o.ä. als Ergänzung von Vorteil)

Thermosflasche (bei zu erwartenden kalten Temperaturen)

Tourenverpflegung nach Vorliebe z.B. Müsliriegel, Trockenobst, Speck, Brot, ...

### Bekleidung

Hardshell Anorak, wasser- & winddicht, z.B. Gore Tex

2<sup>nd</sup> Shell z.B.: Daune, Primaloft, Fleece, Softshell, Wolle

Leichtes Longsleve

Hose Softshell, Gore Tex, (ideal mit Zip)

Funktionsunterwäsche (+ Reserveunterwäsche)

Mütze, Sturmhaube

warme (Winter-) Handschuhe & zweites (leichteres) Paar

#### optional:

Gamaschen (je nach Hose), Gilet (Windschutz)

### Sonnenschutz

Gletscherbrille (hochwertiges Glas)

Sonnenhut/Buff/Schildmütze

Sonnenschutzcreme (Faktor 50, nicht älter als 1 Jahr), Lippenchutz

### Übernachtung

Hüttenschlafsack

Waschzeug

Ohrenstöpsel

NF-Ausweis

Viel Spaß bei deiner Tour/Kurs!!!

Dein Naturfreunde Alpin Team