



Grundausrüstung

Hochtouren

Technisches Material

- Tagesrucksack 30-40 Liter
- Steigeisenfeste Bergschuhe, ev. Gamaschen
- 1 Eispickel
- Steigeisen angepasst
- Klettergurt angepasst
- Sicherungs- respektive Abseilgerät
- Micro Traxion o.Ä. für die Rettung
- 1 Einfachseil 30-50 Meter → Länge je nach Charakter der Tour (Gletscher, Kombiniert)
- 2 Eisschrauben
- Prusik-Sicherungsschlinge 6mm → zum Abseilen, für Sanduhrensicherung
- Repschnur 5m / 6mm
- 2 Bandschlingen (120cm, 60cm)
- 2-3 Schraubkarabiner
- Karten, Höhenmesser, Kompass, ev. GPS
- Stirnlampe mit Ersatzbatterien

Allgemeines Material

- Wind- und Wetterschutz-Jacke (Gore-Tex!), Daunenjacke
- Fleece-Pulli, Softshell-Jacke
- Socken, Thermowäsche inklusive Ersatzwäsche
- Fleece oder Sweater
- 2 Paar Handschuhe (leicht und warm)
- Warme Mütze und/oder Stirnband
- Sonnenschutz (Brille, Sonnencreme, Schirmmütze)
- Apotheke, Rettungsdecke
- Lunch, Getränke, Messer
- Mobile-Telefon oder Funk

Auf den Punkt gebracht → Entsprechende Ausrüstung?

- Wetterstürze auf Hochtouren sind nicht zu unterschätzen und erfordern Erfahrung!
- Ein ausgewogener (salzig/süss) Lunch und genügend Getränke mitnehmen!
- Elementares Wissen von Rettung, Wetter und Orientierung sind unabdingbar!