

## Ausrüstungsliste - Hochtouren in Eis und Fels

### Bekleidung

- Tourenhose
- Überhose
- Anorak mit Kapuze
- Sportsocken
- Funktionsunterwäsche oder Sportunterwäsche
- Jacke oder Pullover aus Wolle/Fleece/Windstopper/Soft-Shell
- Ersatzwäsche
- Mütze, Stirnband, Sonnenkäppi
- Gamaschen
- Fingerhandschuhe
- Thermo-Handschuhe (Fäustlinge oder Fingerhandschuhe)
- Sonnenbrille
- Steigeisenfeste Bergschuhe

### Eis- und Felsausrüstung

- Hüftsitzgurt oder Brust-Sitzgurt-Kombination
- Helm
- 2 HMS-Karabiner (mit Sicherheitsverschluss)
- 2 Karabiner (Schnapper)
- 1 vernähte Bandschlinge lang 120cm
- 1 vernähte Bandschlinge kurz 60cm
- 1 Prusikschlinge 5mm lang 2m
- 1 Prusikschlinge 5mm lang 1m
- 1 Paar Steigeisen (12-Zacker)
- 1 Pickel
- 1 Eisschraube

Die Eis- und Felsausrüstung muss dem aktuellen technischen Stand (normgeprüft) entsprechen.

### Sonstiges

- Trinkflasche/Thermosflasche mind. 1 Liter
- Tourenproviant, evtl. Mineralbrausetabletten
- Taschenmesser
- Kleine Apotheke: Persönliche Medikamente, Blasenpflaster, Hansa- und Leukoplast, Verbandspäckchen, Mullbinde, Elastische Binde, Alu-Rettungsdecke
- Bargeld, Devisen, EC-Karte, Kreditkarte
- Personalausweis, DAV-Ausweis, Krankenversicherungskarte
- Handy
- Toilettenbeutel, Papiertaschentücher
- Sonnenschutz für Haut u. Lippen
- Tourenrucksack ca. 30 Liter
- Hüttenschlafsack (bei mehrtägigen Touren)