



Bergführer
Tobias Stampfl

Ausrüstungsliste Hochtourenkurs

Ausrüstung

- Steigeisenfeste Bergschuhe (mind. Klasse B)
- Kletter,- Hochtouren gurt (nicht älter als 5 Jahre)
- Kletterhelm (nicht älter als 5 Jahre)
- Steigeisen mit Frontalzacken passend für die Bergschuhe
- Eispickel gerader Schaft Länge mind. 50cm
- Rucksack (35-40 Liter) mit Pickelhalterung
- 2 Schraubkarabiner
- 1x Safelockbiner
- 3 Schnappkarabiner (2 davon möglichst baugleich)
- 1m Reepschnur, 2x 3m Reepschnur (6mm Durchmesser)
- 1 Bandschlingen 240cm Umfang
- evtl. Teleskopstöcke
- Biwacksack
- Regenhülle für den Rucksack

Kann ausgeliehen werden

Hochtouren-Bekleidung

- Hardshell/Regenjacke
- Tourenhose
- Fleecejacke/Pullover
- Primaloft – dünne Daunenjacke
- Funktionsunterwäsche
- wasserdichte Überhose
- Steigeisenfeste Bergschuhe
- Wandersocken
- Mütze / Sonnenschutz
- Handschuhe + Ersatzhandschuhe (1x warm / 1x dünn)
- Wechselbekleidung
- Gletschersonnenbrille

Ausrüstung für Hüttenübernachtung

- Hüttenschlafsack
- Hüttenhausschuhe
- bequeme Jogginghose o.ä. falls benötigt
- trockene Socken
- Ohrstöpsel
- Stirnlampe
- Waschbeutel
- Mikrofaserhandtuch
- Gegenstände des persönlichen Gebrauchs wie Medikamente...
- Plastikbeutel für Abfall/schmutzige Wäsche

Verpflegung

- Trinkflasche bzw. Trinksystem mind. 1,5Liter
- Proviant
- Energieriegel und andere Verpflegung nach persönlicher Erfahrung

Gesundheit & Erste Hilfe

- Erste-Hilfe-Set
- Blasenpflaster
- Tape
- Sonnenschutzcreme (UVSF 50+)
- Lippenpflege
- Taschentücher

Sonstiges

- Bargeld
- DAV-Ausweis
- Dokumente (Pass, Versicherungsausweis)