

## Ausrüstungsliste für Hochtouren

Diese Ausrüstungsliste soll Ihnen helfen auf Ihrer Tour immer das Richtige dabei zu haben. Sie ist als Empfehlung anzusehen und ist natürlich, je nach Vorlieben oder Erfahrung, jederzeit zu erweitern.

### Bekleidung:

- Sport- bzw. leicht trocknende Unterwäsche
- Trekking- bzw. Wandersocken
- Berg- bzw. Trekkinghose
- Funktionshemd oder T-Shirt – beides langarm
- Fleecepullover, Fleecejacke oder auch Weste – auf gute Passform achten, nicht zu weit
- Überjacke oder Anorak als Wind-, Wasser- und Kälteschutz – Goretex-Material
- Überhose als Regenschutz – Goretex-Material
- leichte Mütze als Sonnenschutz
- Mütze oder Stirnband als Wärmeschutz – soll über die Ohren gehen
- leichte Handschuhe aus Windstoppermaterial
- universelles Rundhalstuch aus Fleece (als Schal, Stirnband, Wind- und Kälteschutz einsetzbar)
- Ersatzunterwäsche, Ersatzsocken, Ersatz-T-Shirt oder Hemd, eventuell auch Hose

### Ausrüstung:

- Hochtourenschuhe bzw. steigeisenfeste Bergschuhe
- Hochtourenrucksack min. 30 Liter
- Brust- und Hüftgurt
- Gletscherbrille + Sonnenschutzmittel (Minimum LS 20)
- 1 Schraubkarabiner
- 2 Normalkarabiner
- Bandschlingen, vernäht 1 x 60 & 1 x 120 cm
- Reepschnur, am besten 2, 1 x 5m, 1 x 2m
- Steigeisen – auf Schuhe angepasst
- Eispickel
- 2 Eisschrauben
- Seil – auf Tour abgestimmt/Halbseil
- Helm
- Biwacksack
- Trinkflasche besser Thermoskanne, Minimum 1 Liter Fassungsvermögen pro Person
- Tourenverpflegung, kohlenhydratreich
- Rucksackapotheke (Verbandszeug, Schmerzmittel, etc.)
- Mobiltelefon
- Karte im Maßstab 1 : 25.000 & GPS + Ersatzbatterien
- Stirnlampe
- Taschenmesser, besser Multitool
- Höhenmesser & Kompass