

## Ausrüstungsliste für Hochtouren

<b>Für Tagestouren</b>	
1 x	Rucksack min. 30 L mit Eispickelbefestigung
1 x	Trinkflasche ca. 1L (möglichst leicht, Alternativ auch Trinkblase möglich wenn's warm ist)
1 x	Zwischenverpflegung wie Müsliriegel etc.
1 x	Softshelljacke (Atmungsaktiv und nicht zu warm)
1 x	Softshellhose (Atmungsaktiv und nicht zu warm)
1 x	Shirt
1 x	Hardshelljacke als Windschutz bzw. Regenschutz
1 x	Isolationsjacke (Daune oder Primaloft) sollte sich komprimieren lassen
1 x	Mütze, Stirnband, Neckwarmer
1 x	Fingerhandschuhe zum Klettern,
1 x	Je nach Wetter auch etwas wärmere Handschuhe (Keine Fäustlinge)
1 x	Sonnenbrille
1 x	Stirnlampe aufgeladen
1 x	Steigeisenfeste Bergschuhe mit Sohlenrand hinten (Kat. C )
1 x	Klettergurt leicht
1 x	Helm
1 x	Eispickel
1 x	Steigeisen aus Stahl mit Antistollplatte
1 x	Stöcke
<b>Bei 2 Tages- bzw. Hüttentouren</b>	
1 x	Leichter Hüttenschlafsack
1 x	Sonnencreme
1 x	Ersatz T-Shirt nur für den Hüttenzustieg
1 x	Hygieneartikel, Oropax, Blasenpflaster, eigene Medikamente falls nötig
1 x	Alpenvereinsausweis, Ladekabel
<b>Spaltenbergungsausrüstung (optional)</b>	
Ist nur mitzunehmen, wenn man die Spaltenbergung auch perfekt beherrscht.	
1 x	Petzl - Ball Lock Karabiner
1 x	Eisschraube
2 x	HMS Karabiner
2 x	Schnappkarabiner
2 x	Reepschnüre 3 - 4 m
1 x	Bandschlinge 120 cm
	Microtraxion, T-Bloc, Tube, Fädler etc.