

## Ausrüstungsempfehlung\* Grundkurs Hochtouren Eis

### Jeder persönlich:

- Rucksack ca. 40-50 Liter (mit Materialbefestigungsmöglichkeiten, z.B. Eispickel, Seil)
- Steigeisenfeste Bergschuhe
- Steigeisen (zu Hause angepasst) mit Antistollplatten
- Eispickel
- Kletterhelm
- Klettergurt
- 2-3 HMS Schraubkarabiner
- 2 Expressschlingen
- 1 kurze Prusik (halbe Körperlänge offen) 5-6mm
- 1 mittlere Prusik (halbe Körperlänge geknotet) 5-6mm
- 1 lange Prusik (ganze Körperlänge geknotet) 5-6mm
- 1 lange Bandschlinge 1,20 m vernäht
- Abseilgerät (z.B. Reverso, ATC Guide, Plate, etc.)

### Pro Gruppe

- 1x 50 oder 60 Meter Gletscherseil pro Seilschaft
- Biwaksack pro Seilschaft
- 1-2 Eisschrauben
- Rücklauf Sperre (optional mit Rolle) (z.B. T-Block, Ropeman, MicroTraxion o. ä.)

### Bekleidung

- Regen- und Wärmebekleidung (Überhose, Loft- oder Daunenjacke, etc.)
- Handschuhe und Ersatzhandschuhe
- Wandersocken
- Wechselwäsche
- Mütze. ggf. helmtauglich
- Sonnenbrille für Gletscher, evtl. Ersatzbrille

### Sonstiges

- Handy (pro Seilschaft)
- Stand: 05/2024

- Sonnenschutz ab mind. Faktor 30
- Stirnlampe für die Hütte
- Höhenmesser
- Kompass/ Bussole
- Gebietskarte
- Evtl. Stöcke
- Erste Hilfe Set  
(Tape, Schere, Pfeife, Pflaster, Kompressen und Verbandsmaterial, Aludecke)
- Optional Gamaschen
- Hüttenschlafsack
- Schreibzeug
- AV-Ausweis
- Bargeld

### Verpflegung

- Müsliriegel, Trockenobst o.ä.,... für die Tour
- Trinken: mind. 1,0 besser 2,0l Flasche
- Thermoskanne

### **WICHTIG:**

\*Bei dieser Ausrüstungsliste handelt es sich um eine Empfehlung!

**Die Geschäftsstelle übernimmt keine Garantie für die Vollständigkeit und Aktualität.**

Die erforderliche Ausrüstung und wie sich diese auf die TeilnehmerInnen verteilt, wird im Detail bei der Vorbesprechung bzw. rechtzeitig vor dem Start zur Tour mit den jeweiligen Tourenleitern abgesprochen, so dass erforderliches Material, welches nicht im Verleih der Sektion ist, erworben werden kann (z. B. Prusikschnur für wenig Geld im Fachhandel erhältlich).