

## Ausrüstungsliste - Stüdlgrat

### Bekleidung:

- Wasserabweisende Gore Tex Jacke und Überhose
- Hochtouren- oder Trekkinghose
- Soft Shell Jacke bzw. Primaloft- oder leichte Daunenjacke
- Mütze und Handschuhe (1x dünn, 1 x warm)
- Funktionsunterwäsche (lang)
- 1 x dicke Wandersocken, evtl. Gamaschen
- Sonnenschutz (Kappe), dünne Sturmhaube

### Technische Ausrüstung:

- Rucksack ca. 30-35 Liter mit Pickelbefestigung
- Halbsteigeisen- bzw. steigeisenfeste Bergschuhe
- Steigeisen mit Antistollplatte\*
- 1 x Pickel (Ideallänge: Hand bis Schuhrand)\*
- Klettergurt (Hüftgurt)\*
- Neuwertiger Steinschlaghelm\*
- 1 Stk. arretierbarer Karabiner (Bsp. Ball-Lock oder Belaymaster)\*

### Diverses:

- Gletscherbrille (oder gut abschließende Sonnenbrille)
- Sonnencreme, Lippenbalsam mit hohem Schutzfaktor
- Trinkflasche und evtl. Brausetabletten
- Leistungsstarke LED Stirnlampe mit neuen Batterien
- Toilettenartikel im Kleinformat
- SAC, DAV, ÖAV Ausweise (wenn vorhanden)
- Dünner Hüttenschlafsack (Seide)
- Erste Hilfe Paket,
- Zweimann-Biwaksack
- Ev. Fotoapparat
- Bargeld
- Mobiltelefon

\*Kann kostenlos ausgeliehen werden!