

## Ausrüstungsliste - Hochtourenkurs

### 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) in doppelter Ausführung
- Funktionsunterwäsche (lang)
- 2 x dicke Wandersocken, evtl. Gamaschen
- Rucksack ca. 35 Liter mit Pickelbefestigung

### Technische Ausrüstung:

- Halbsteigeisen- bzw. steigeisenfeste Bergschuhe
- Steigeisen mit Antistollplatte\*
- 1 x Pickel (Ideallänge: Hand bis Schuhrand)\*
- Klettergurt (Hüftgurt)\*
- Neuwertiger Steinschlaghelm\*
- 3 Stk. HMS-Schraubkarabiner\*
- 2 Expressschlingen\*
- 1 Stk. arretierbarer Karabiner (Bsp. Ball-Lock oder Belaymaster\*)
- 2 lange Bandschlingen (120 cm)\*
- 3 Reepschnüre (6mm, Längen: 1 m 2x 3m) **Bitte eigenständig mitnehmen!**
- Abseilgerät (Bsp. ATC-Guide)\*
- 1 Eisschraube (ca. 19 cm; Bsp. Black Diamond „Express Ice Screw“)\*
- 1 Bergseil (50 m Halbseil oder dünnes Einfachseil)\*

### Diverses:

- Topografische Karte 1:25.000 (AV-Karte Dachstein)\*
- Bussole (Bsp. Recta DP 6)\*
- Erste Hilfe Paket , Zweimann-Biwaksack
- Gletscherbrille (oder gut abschließende Sonnenbrille), Sonnenschutz (Kappe)
- Sonnencreme, Lippenbalsam mit hohem Schutzfaktor
- SAC, DAV, ÖAV Ausweise (wenn vorhanden)
- Trinkflasche und evtl. Brausetabletten

**\*Kann kostenlos ausgeliehen werden!**