

# AUSRÜSTUNG ALLGEMEIN

## Allgemeines

- Sonnenbrille (gut abschließend) + Sonnencreme + Lippestick + Sonnenschutz
- Stirnlampe mit neuen Batterien
- Mobiltelefon aufgeladen
- Trink bzw. Thermosflasche
- Energiesnacks (Riegel, Nüsse, Gel usw.)
- Hüttenschlafsack (dünn, Seide)
- Toilettenartikel im Kleinformat

## Bekleidung

- Haube, Stirnband, Buff usw. (1x dünn und 1x warm)
- Handschuhe (1x klettertauglich(dünn) 1xWarm)
- Primaloft- bzw. Isolationsjacke
- Jacke, wind- und wasserdicht
- Hochtourenhose (lange Unterhose + Überhose gegeben falls je nach per. ermessen)
- Funktionsunterwäsche
- Funktionssocken+wechsel

## Technische Ausrüstung normgerecht (CE-Zeichen) und modern

- Rucksack ca. 30L
- Halb- oder vollsteigeisenfeste Bergschuhe, gut imprägniert, schon eingegangen (feste wanderschuhe sind auch ok)
- 2 bzw. 1Teleskopstöcke

wenn nicht vorhanden wird vom Bergführer nach Absprache bereitgestellt:

- Klettergurt (Hüftgurt)
- Kletterhelm
- Karabiner mit Dreiweg-Verschlussicherung (Petzl Ball-Lock, ...)
- Steigeisen mit Antistollenplatte
- moderner Pickel max. 60cm

Bei Touren mit geplantem Biwak ist Rücksprache bzgl. Verpflegung und Kochmaterial nötig!