

AUSRÜSTUNG

Allgemeines

- Sonnenbrille + Sonnencreme + Sonnenschutz
- Mobiltelefon aufgeladen
- Trinkflasche mind. 1,5l
- Stirnlampe mit neuen Batterien
- Energiesnacks (z.B. Müsliriegel, Nüsse, Schoko,...)
- Hüttenschlafsack + Toilettenartikel (bei Mehrtagestour)
- Mitgliedsausweis alpiner Vereine (Naturfreunde, ÖAV, DAV, SAC - bei Mehrtagestour)

Bekleidung

- Dünne Handschuhe (Karabiner handling)
- Dünne Haube (tragbar unter Helm)
- Jacke (wind- und wasserdicht)
- Primaloft- oder Isolationsjacke
- lange dünne Berghose
- Funktionsunterwäsche + Wechselshirt
- Funktionssocken

Technische Ausrüstung normgerecht (CE-Zeichen) und modern

- Rucksack ca. 20-25 L
- Leichte Bergschuhe mit Profilssole für den Zustieg
- Leichte Steigeisen (vorab an Bergschuh anprobieren!!)
- Kletterschuhe
- Klettergurt
- Chalkbag (bei Bedarf)
- Kletterhelm
- HMS-Schraubkarabiner
- Karabiner mit Dreiweg-Verschlussicherung (Petzl Ball-Lock, ...)
- Karabiner ohne Verschlussicherung (Schnapper)
- Sicherungs- und Abseilgerät z.B. ATC Guide, Reverso 4,...