Ausrüstungsliste Hochtouren

Allgemein

☑ Lust auf Bewegung

- ☐ Hochtouren-Rucksack mit Pickelhalterung (kein Wanderrucksack) 35-50 Liter
- ☐ Bruchfeste Trinkflasche und/oder Thermoskanne (mind. 2 Liter)
- ☐ Brotzeitdose
- ☐ Sonnenschutz für Haut und Lippen mit hohem Lichtschutzfaktor (LSF 50)
- ☐ Sonnenhut bzw. Cap
- ☐ Waschzeug und Handtuch
- ☐ Erste-Hilfe-Material, evtl. Blasenpflaster
- ☐ Reisepass oder Personalausweis
- ☐ Krankenversicherungskarte
- ☐ Impfpass
- ☐ Taschengeld für Lunchpakete, Teewasser und private Einkäufe
- ☐ Müsliriegel o.ä. für tagsüber

Bekleidung

- ☐ Wasserdichte Jacke (z.B. Goretex)
- ☐ Hochtourenhose (ggf. Skihose/Skitourenhose, keine Jeans)
- ☐ Funktions-/Skiunterwäsche
- ☐ Trekking-/Skisocken
- ☐ Funktions-Wechselwäsche (Langarm/Kurzarm)
- ☐ Warmer Pullover (Fleece, Merinowolle, Polartec) und/oder Softshell-Jacke
- ☐ Gamaschen
- ☐ Mütze, Handschuhe
- ☐ Hütten- bzw. Hausschuhe

Für die Hütte

- ☐ Hütten- oder Jugendherbergsschlafsack
- ☐ kleiner Müllbeutel

→ Bei Nahrungsunverträglichkeiten und besonderen Ernährungsformen bitte vorab mit dem Ressort Jugend klären, ob die Verpflegung auf den Hütten möglich ist oder selbst ergänzt werden muss.

→ Auf vielen Hütten gibt es keinen Netz-Empfang für Handys. Eine Kontaktaufnahme ist häufig nur über das Hüttentelefon möglich (teuer).

Dir fehlt Ausrüstung? Schau mal beim Unterstützer des Jugendkursprogramms: GLOBETROTTER

Persönliche Tourenausrüstung

Mit unvollständiger Bekleidung oder Ausrüstung können wir dich aus Sicherheitsgründen nicht in das vergletscherte Gelände mitnehmen.

- Stirnlampe
- Gletscherbrille/Sonnenbrille mit seitl. Schutz (UV-Kategorie D)
- 2-3 Paar Fingerhandschuhe (feuchtigkeits- und wasserabweisend)
- Steigeisenfeste Bergschuhe (mind. Kategorie B/C)
- Teleskopstöcke, falls vorhanden
- Kompass und Höhenmesser, falls vorhanden

Technische Tourenausrüstung

- Hüftsitzgurt
- Klettersteigset
- Kletterhelm
- Sicherungs- und Abseilgerät (z.B. Key-Lock- oder Ball-Lock-Karabiner, doppelseiltauglicher Tube ohne Steg im schmalen Bereich)
- 1 Bandschlinge (vernäht 60 cm Nutzlänge)
- 1 Bandschlinge (vernäht 120 cm Nutzlänge)
- 1 Reepschnur (ca. 4 m, 5 mm)
- 1 Reepschnur (ca. 1 m, 5 mm)
- 1 Reepschnur (ca. 2 m, 5 mm)
- 2 HMS-Karabiner mit Verschlusssicherung
- 2 Normalkarabiner
- Pickel (60-70 cm)
- 1 Eisschraube 16-19 cm mit Kurbel
- Steigeisen mit Antistollplatten und Steigeisenbeutel (zum steigeisenfesten Bergschuh passend)

→ Nicht vorhandene technische Ausrüstung in funktionaler Qualität kannst du bei uns kostenlos ausleihen. Bitte informiere uns bis spätestens drei Wochen vor Kursbeginn, ob und welches Material du reservieren möchtest.

Dir fehlt Ausrüstung? Schau mal beim Unterstützer des Jugendkursprogramms: GLOBETROTTER