

## **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
- Ausreichend Taschengeld für alle Getränke außerhalb der Mahlzeiten und Lunchpakete
- 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).

### 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 4)
- 2-3 Paar Fingerhandschuhe (feuchtigkeits- und wasserabweisend)
- Steigeisenfeste Bergschuhe (mind. Kategorie B/C)
- Teleskopstöcke, falls vorhanden
- Kompass und Höhenmesser, falls vorhanden

### Technische Tourenausrüstung

- Hüftsitzgurt
- 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 Verschlussicherung
- 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.