

BEKLEIDUNG

- Tourenhose
- Gamaschen
- Winddichte / Wasserabweisende Jacke und Überhose
- Isolationsjacke (Daune, Primaloft,...)
- Warme Kleidung (Zwiebelschalenprinzip)
- Wechselwäsche
- 2 Paar Handschuhe (1 x dünn > ideal mit Lederhandflächen für guten Halt & 1 x dick wenn es kalt wird)
- Haube/Stirnband
- Sonnenbrille für Gletscher (Kategorie 4)
- Ersatzbrille für Brillenträger
- Steigeisenfest bzw. bedingt steigeisenfeste Bergschuhe mit stabilem Schaft und torsionssteifer Sohle

TECHNISCHE AUSRÜSTUNG

- Rucksack ca. 35l mit Pickelbefestigung evtl. mit Regenhülle für Rucksack
- evtl. Teleskopstöcke
- *Kletterhelm
- *Steigeisen mit Antistollplatte
- *Klettergurt
- *Gletscherpickel
- Stirnlampe mit Ersatzbatterien

*Kann kostenlos ausgeliehen werden.

DIVERSES

- Sonnencreme, Lippenchutz
- Trinkflasche (mindestens 1 Liter)
- Snack für den Tag (Müsliriegel, Schokolade, Nüsse, usw.)
- evtl. Fotoapparat
- Persönliche Medikamente
- Mobiltelefon (+ Ladegerät bei Mehrtagestouren)
- Bargeld/Ausweis ID
- Hüttenschlafsack (z.B.: Seide)
- Alpenvereins Ausweis (ÖAV, DAV, SAC / falls vorhanden)
- Toilettenartikel
- evtl. Ohropax

Wenn Leihhausrüstung benötigt wird, bitte im Vorfeld angeben.