

### **BEKLEIDUNG**

- Tourenhose
- Evtl. Gamaschen
- Winddichte / Wasserabweisende Jacke
- 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. 30l mit Pickelbefestigung
- \*Kletterhelm
- \*Steigeisen mit Antistollplatte
- \*Klettergurt
- \*Gletscherpickel
- Stirnlampe mit Ersatzbatterien

\*Kann kostenlos ausgeliehen werden.

### **DIVERSES**

- Sonnencreme, Lippenschutz
- Trinkbeutel-System mit Trinkschlauch min. 1,5 Liter
- Snacks für den Tag (Müsliriegel, Schokolade, Nüsse, usw.)
- ev. Fotoapparat
- Persönliche Medikamente
- Mobiltelefon
- Bargeld/Ausweis ID
- Hüttenschlafsack (z.B.: Seide)
- Alpenverein Ausweis (ÖAV, DAV, SAC / falls vorhanden)
- Toilettenartikel
- evtl. Ohropax

Wenn Leihrüstung benötigt wird, bitte im Vorfeld erwähnen.