Hochtouren

Hochtourenausrüstung

- ☐ Steigeisenfeste Bergschuhe (am besten der Kategorie C/D – wenn Sie keinen anderen Schuh haben und für kürzere Touren eignet sich im Notfall auch ein Schuh der Kategorie B)
- ☐ Steigeisen
- ☐ Klettergurt
- ☐ Pickel
- ☐ Wanderstöcke – je nach persönlicher Präferenz
- ☐ Helm (bei Ausbildungskursen in Kombination mit Eisklettern)

Gern leihen wir Ihnen das Material aus. Eisschrauben, Bandschlingen, Reepschnüre, etc. bringt der Bergführer bei Ausbildungskursen mit.

Bekleidung

- ☐ Wäsche / Socken
- ☐ Lange Berghose (evtl. gefüttert und entsprechend warm)
- ☐ Gamaschen
- ☐ Shirt– oder Funktionshemd, Rolli
- ☐ Pullover (Fleece ist hier gut geeignet)
- ☐ Jacke / Anorak – (Atmungsaktiv, Wasserdicht)
- ☐ Mütze / Kappe (gegen die Sonne)
- ☐ Warme, winddichte Handschuhe (evtl. 2. Paar zum Wechseln)

Sonstiges

- ☐ Hochtourenrucksack (ca. 35-45 l), am besten mit Befestigungsmöglichkeit für den Pickel
- ☐ Evtl. Stirnlampe
- ☐ Hüttenschlafsack
- ☐ Handtuch / Waschutensilien
- ☐ Sportsonnenbrille mit guten Gläsern / bzw. Gletscherbrille, wenn vorhanden
- ☐ Sonnencreme (mindestens Faktor 25, besser höher – vor allem auf Gletschern!) / Lippenschutzcreme
- ☐ (Thermos)-Trinkflasche / Trinkschlauchsystem
- ☐ Müsliriegel (o.ä. für die Verpflegung tagsüber)
- ☐ Kleine Rucksackapotheke (z.B. Für Tape, Blasenpflaster, etc.)

Notizen

ALPENSTIEG.COM
MOUNTAIN GUIDES