

# Eisklettern

## Eiskletterausrüstung

- Steigeisenfeste Bergschuhe (am besten der Kategorie C/D – im Notfall eignet sich auch ein Schuh der Kategorie B)
- Steigeisen
- Klettergurt
- Helm
- Eisgeräte
- Eisschrauben
- Wanderstöcke – je nach persönlicher Präferenz
- Evtl. Schneeschuhe
- Evtl. LSV Gerät
- Evtl. Lawinenschaufel
- Evtl. Lawinsonde

Gern leihen wir Ihnen das Material aus. Eisschrauben, Eisgeräte, LSV Geräte etc. bringt der Bergführer bei Ausbildungskursen mit.

## Bekleidung

- Warme Wäsche / Socken
- Lange Berg- oder Skitourenhose (gefüttert und entsprechend warm)
- wasserdichte Überhose
- Gamaschen
- Shirt- oder Funktionshemd, Rolli
- Pullover (am besten Fleece)
- Jacke / Anorak – (Atmungsaktiv, Wasserdicht)
- Mütze / Kappe (gegen die Sonne)
- Handschuhe – Warm, Wind- und Wasserdicht (evtl. 2. Paar zum Wechseln oder Fäustling zum Drüberziehen)

## Sonstiges

- Kletterrucksack (ca. 25-30l)
- Sportsonnenbrille mit guten Gläsern / bzw. Gletscherbrille, wenn vorhanden
- Sonnencreme (mindestens Faktor 25, besser höher – vor allem auf Gletschern!) / Lippenchutzcreme
- (Thermos)-Trinkflasche / Trinkschlauchsystem
- Müsliriegel (o.ä. für die Verpflegung tagsüber)
- Kleine Rucksackapotheke (z.B. Für Tape, Blasenpflaster, etc.)

## Notizen

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

