



## AUSRÜSTUNGSLISTE HOCHTOUREN

### Tagestour

#### BEKLEIDUNG

- steigeisenfeste bzw. bedingt steigeisenfeste Bergschuhe
- Funktionsunterwäsche + Socken
- Tourenhose
- warme Bekleidung inklusive Daunenjacke
- wasserabweisende Jacke und Hose
- Stirnband/Mütze/Kappe als Wärme- bzw. Sonnenschutz
- 2 Paar Handschuhe (1x dünn, 1x dick)
- Ersatzbekleidung zum Umziehen

#### AUSRÜSTUNG

- Rucksack mit Pickelbefestigung (ca. 30L)
- Steigeisen mit Antistollplatte
- Kletterhelm
- Klettergurt (Hüftgurt)
- Teleskopstöcke (empfohlen)
- 1 Pickel
- 1 SafeLock Karabiner (z.B. Ball-Lock)

#### DIVERSES

- Jause und ausreichend Flüssigkeit zum Trinken (evt. Thermosflasche)
- Sonnenbrille
- Sonnencreme + Lippenpflege mit Sonnenschutzfaktor
- Stirnlampe
- Bargeld
- Alpenvereins- oder Naturfreundeausweis (falls vorhanden)
- Erste-Hilfe-Paket (empfohlen)

*Auf Anfrage können Teile der Ausrüstungen für die Tour ausgeliehen werden.  
Dies muss jedoch vor der Tour bekanntgegeben werden.*

**BERND MATLSCHWEIGER**

Lassing 101, 8903 Lassing | +43 664 20 32 607

bernd@mountainschweiger.at | www.mountainschweiger.at