



## AUSRÜSTUNGLISTE HOCHTOURENKURS

### 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
- angenehme Kleidung für Theorieeinheiten und Übernachtung

### AUSRÜSTUNG

- Rucksack mit Pickelbefestigung (ca. 30-40L)
- Steigeisen mit Antistollplatte
- Kletterhelm
- Klettergurt (Hüftgurt) → leichter Hochtourenzug empfohlen
- Teleskopstöcke (empfohlen)
- 1 Einfachseil (50m) – *nach Absprache*
- 1 Eisschraube (mind. 19cm)
- 1 Pickel
- 2 HMS-Schraubkarabiner
- 2 Schraubkarabiner
- 3 Bandschlingen (1x 60cm und 2x 120cm)
- 3 Reepschnüre (1m, 3m, 5m)
- 1 Abseil- und Sicherungsgerät (Reverso, Tuber, ...)
- Microtraxion (empfohlen)

**BERND MATLSCHWEIGER**

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

bernd@mountainschweiger.at | www.mountainschweiger.at



## DIVERSES

- Jause und ausreichend Flüssigkeit zum Trinken (evt. Thermosflasche)
- Sonnenbrille
- Sonnencreme + Lippenpflege mit Sonnenschutzfaktor
- Stirnlampe
- Hüttenschlafsack (nicht erforderlich bei Kursen mit Hotelübernachtung)
- Toilettartikel + kleines Handtuch
- Bargeld
- Alpenvereins- oder Naturfreundeausweis (falls vorhanden)
- Erste-Hilfe-Paket

*Auf Anfrage können Teile der Ausrüstungen für den Kurs ausgeliehen werden.  
Dies muss jedoch vor dem Kurs bekanntgegeben werden.*



**BERND MATLSCHWEIGER**

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

bernd@mountainschweiger.at | [www.mountainschweiger.at](http://www.mountainschweiger.at)