

### Bergsteigen

- Rucksack (empfohlen 30 l)
- Teleskopstöcke (optional)
- Bergschuhe (Hochgebirgstauglich Kategorie B/C )
- Stirnlampe
- Thermos- / Trinkflasche oder Trinksystem
- Erste Hilfe Set
- Biwaksack
- Steinschlaghelm

- Seil\*
- Hüftgurt\*
- Helm\*
- Steigeisen\*
- Bedingt steigeisenfeste Schuhe\*
- Pickel\*
- Eisschrauben\*
- Keile u. Friends\*
- 4 Bandschlingen\* ( 2 x 1,20 m u. 2 x 0,60 m)
- Kurzprusik\*
- 4 Karabiner\* (1 HMS, 3 Schrauber)
- 3 Expresschlingen\*
- Abseil- Sicherungsgerät\* (Abseilachter oder Tube)
- Klemmgerät\* (Ropeman o. T-Block)

\* Nach Absprache je nach Tour

- Kleidung mit ausreichend Kälte-, Wind- und Nässeschutz (Überhose / -Jacke, mehrere dünne Schichten verwenden)
- Gamaschen (optional)
- Leichte Handschuhe
- Sonnenschutz (Gletscherbrille, Buff, Mütze, Sonnencreme)
- AV-Ausweis
- Personalausweis
- Handy
- Tagesproviant (Müsliriegel / Dörrobst)
- Schreibmaterial, Gebietskarte, Planzeiger bei Kursen
- Kompass (Bussole) / evtl. GPS Gerät / Höhenmesser nach Absprache

### Literaturempfehlung

- Alpin-Lehrplan Band 6 – Wetter und Orientierung
- Michael Hoffmann – Sicher Sichern