

### Hochtouren

- Rucksack (empfohlen 30 l)
- Teleskopstöcke (mit Schneeteller)
- Bergschuhe (mind. bedingt Steigeisenfest)
- Steigeisen (mind. 12 Zacken)
- Stirnlampe
- Thermos- / Trinkflasche oder Trinksystem
- Erste Hilfe Set
- Biwaksack
- Seil (nach Absprache)
- Hüftgurt (ggf. Brustgurt)
- Steinschlaghelm
- Bergführerpickel
- 4 Bandschlingen ( 2 x 1,20 m u. 2 x 0,60 m)
- 4 Reepschnüre (Kurzprusik, 1 m, 2 m u. 3 m)
- 8 Karabiner (1 Safelock, 2 HMS, 3 Schrauber, 2 Einfach)
- 3 Expresschlingen
- 2 Eisschrauben (mind. 16 cm CE Norm)
- Abseil- Sicherungsgerät (Abseilachter oder Tube)
- Klemmgerät (Ropeman o. T-Block)
  
- Kleidung mit ausreichend Kälte-, Wind- und Nässeschutz (Überhose / -Jacke, mehrere dünne Schichten verwenden)
- Gamaschen
- Handschuhe (evtl. zweites Paar zum Wechseln)
- 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 3 – Hochtouren
- Alpin-Lehrplan Band 6 – Wetter und Orientierung
- Michael Hoffmann – Sicher Sichern

#### Leihhausrüstung

- Ausleihe Steigeisen / Pickel: Alpinsportladen Rheinstr 33 55116 Mainz  
Tel 06131/6224188