

Ausrüstungsliste DAV Hochtourenkurs

Technische Ausrüstung:

- ☐ Bergschuhe, steigeisenfest
- ☐ Steigeisen mit Antistollplatten (angepasst an die Schuhe)
- ☐ Rucksack, ca. 30-40l mit Pickelbefestigung
- ☐ Hüftgurt
- ☐ Eispickel, ca. 60cm lang
- ☐ Eisschraube 17 -22cm
- ☐ 3 Wege Karabiner z.B. Ball-Lock
- ☐ 1 HMS-Karabiner
- ☐ 2 Verschluss Karabiner
- ☐ 2 Normalkarabiner
- ☐ kleine Seilklemme, z.B. Basic oder Tibloc
- ☐ Micro Traxion
- ☐ Bandschlinge ☐ 60cm
- ☐ Bandschlinge 120cm
- ☐ 2 Reep Schnüre Ø 6mm: ☐ 3m ☐ 5m
- ☐ Kurzprusik
- ☐ Kletterhelm
- ☐ evtl. Stöcke
- ☐ evtl. Gamaschen

Die eigene Ausrüstung muss vollständig, funktionsfähig und intakt sein, d.h. sie darf nicht offensichtlich beschädigt, verschlissen oder veraltet sein.

Ferner muss sie sich innerhalb der vom jeweiligen Hersteller angegebenen Lebensdauer befinden!!

Bekleidung, Sonnenschutz, Übernachtung:

- ☐ Funktionsunterwasche ☐ Pullover/Jacke
- ☐ Wetterfeste Jacke und Hose
- ☐ Daunen- oder Isolationsjacke ☐ Hose
- ☐ 2 Paar Handschuhe ☐ Mütze ☐ Schlauchtuch ☐ Sonnenschutzhut
- ☐ Gletscherbrille mit Schutzstufe 4
- ☐ Sonnenschutzcreme (mind. LSF 30) ☐ Lippenchutz
- ☐ Trinkflasche ☐ Tourenproviant
- ☐ Hüttenschlafsack ☐ Waschzeug
- ☐ AV-Ausweis ☐ Reisepass, Personalausweis ☐ Bargeld ☐ Ohrenstöpsel?

Notfallausrüstung:

- ☐ Erste Hilfe Apotheke (inkl. Rettungsdecke, Blasenpflaster), eine pro zwei Teilnehmer
- ☐ 2-Personen Biwak Sack, einer pro zwei Teilnehmer
- ☐ Mobiltelefon (Akku geladen?) ☐ Stirnlampe (Batterien ok?)