Hochtourenkurs Basis im Herzen des Nationalpark Hohe Tauern

Ausrüstungsliste

Bekleidung je nach Witterung

- 2 Wandersocken
- Funktionsunterwäsche + Wechselleiberl
- Handschuhe + Haube (1x dünn und 1x warm)
- Hochtourenhose + lange Unterhose + Überhose
- Jacke, wind- und wasserdicht
- Primaloft- oder Fleecejacke
- Bergschuhe (B, C oder D) KEIN A/B, gut imprägniert, schon eingegangen und mit Profilsohle

Technische Ausrüstung

- 2 Bandschlingen vernäht (1x 60 cm und 1x 120 cm Länge)
- 2 Expressschlingen
- 2 Teleskopstöcke (mit Schneeteller)
- 3 HMS-Schraubkarabiner
- 3 kleine Karabiner mit Verschlusssicherung (Schrauber)
- 3 Reepschnüre Ø 6 mm (Kurzprusik 90 cm, 3 m und 5 m)
- Bandschlinge 120 cm aus Mischgewebe oder Polyamid
- Eisschrauben vorzugsweise mit Kurbel + einen Eissanduhrenfädler
- Imprägniertes 50 m Kletterseil pro Seilschaft (Einfach- oder Halbseil)
- Karabiner mit Dreiweg-Verschlusssicherung (Petzl Ball-Lock, ...)
- Klettergurt (Hüftgurt)
- Kletterhelm
- Messer + Feuerzeug
- Pickel (Ideallänge in gestrecktem Arm haltend bis Knöchel, max. 60 cm)
- Rucksack ca. 35 L
- Sicherungs- und Abseilgerät z.B. ATC Guide, Reverso 4,...
- Steigeisen mit Antistollenplatte (vorab an Bergschuh anprobieren!!)

Allgemeine Ausrüstung

- Bargeld
- Erste Hilfe mit Leukotape
- Hüttenschlafsack (dünn, Seide)
- Jause für tagsüber (z.B. Nüsse, Müsliriegel, Schoko,...) + Teesäckchen
- Mobiltelefon aufgeladen
- Sonnenbrille (gut abschließend) + Sonnencreme + Lippstick + Kapperl
- Stirnlampe mit neuen Batterien
- Toilettenartikel im Kleinstformat
- Trinkflasche oder Thermosflasche
- Zweimann-Biwaksack

Bergluftleben OG
Kreuzbergpromenade 38, 5026 Salzburg, AUSTRIA | office@bergluftleben.at | +43 664 994 985 85
Raiffeisenbank Gunskirchen-Umweltcenter, IBAN: AT 2034 1290 0000 2734 82 | BIC: RZOOAT2L129

Optionale Ausrüstung

- Bussole + Höhenmesser + GPS
- Entsprechende topographische Karte (z.B. AV-Karte) + Planzeige
- Gamaschen
- Kamera
- Mitgliedsausweis alpiner Vereine (Naturfreunde, ÖAV, DAV, SAC)
- Schreibunterlagen
- Steileisgeräte

Falls etwas ausgeliehen werden muss, bitte um rechtzeitige Kontaktaufnahme!

Bergluftleben OG
Kreuzbergpromenade 38, 5026 Salzburg, AUSTRIA | office@bergluftleben.at | +43 664 994 985 85
Raiffeisenbank Gunskirchen-Umweltcenter, IBAN: AT 2034 1290 0000 2734 82 | BIC: RZOOAT2L129