

## Hochtouren Ausrüstung

### Ausrüstung

- Steigeisenfeste Bergschuhe mit guter Profilsohle und Sohlenrand für Steigeisen Kategorie BL-D- Detailinfo siehe Magazin
- Teleskopstöcke
- Hochtourenrucksack ca. 30-40L

### Bekleidung

- Funktionsunterwäsche
- Funktions T-Shirt kurz/langarm
- Funktionssocken
- Klein packbare und leichte Insulationsjacke, am besten mit Kapuze, mit PrimaLoft- oder Daunenfüllung
- Tourenhose aus Softshell/Windstopper
- Winddichte Jacke mit Gore-Tex
- Warme Handschuhe, zusätzlich dünne Handschuhe
- Warme Mütze, Stirnband, Buff
- Sonnenbrille, Skibrille

### Hüttenübernachtung

- Persönliche Medikamente
- Kleines Microfaser-Handtuch
- Zahnbürste & Zahnpasta
- Hüttenschlafsack
- Wechselkleidung, Stirnlampe

### Zusätzlich bei vergletschertem Gelände

- \* Hochtourengurt
- \* 2 HMS Karabiner, 2 Normalkarabiner
- \* 1 Eisschraube
- \* 1 Karabiner mit Dreifachsicherung
- \* Steigeisen
- \* Leichter Pickel

### Essen

- Leichte Thermosflasche für 1L Getränk
- Riegel, Nüsse, Schokolade

### Deine Vorbereitung ist uns wichtig

Wähle funktionelle Bekleidung, die Feuchtigkeit gut nach außen transportiert. Wende das Mehrschichten Prinzip an, so kannst du bei Temperaturschwankungen optimal reagieren. Packe nicht zu viel ein. Du wirst staunen, wie wenig du wirklich brauchst. Wir empfehlen Rucksäcke mit einem Packvolumen von ca. 30 Liter.

### Leihhausrüstung

\* Die Hochtourenausrüstung wird bei Bedarf von uns zur Verfügung gestellt