

Ausrüstungsliste Hochtouren

Ausrüstungsliste für mehrtägige Hochtouren im vergletscherten alpinen Raum inklusive der Begehung von einfachen Eisflanken und einfachen alpinen Graten mit bewirtschafteten Hütten als Quartier. Wenn nicht anders angeführt, ist die Ausrüstung immer pro Person erforderlich. Ausrüstung in eckigen Klammern versteht sich als optional. Diese Liste stellt keinen Anspruch auf Vollständigkeit und ist den individuellen Bedürfnissen anzupassen. Der Verfasser übernimmt keine Haftung für unvollständige oder unrichtige Angaben.



1. Gewand

- **Das mitgenommene Gewand** muss für stürmische $-10\text{ }^{\circ}\text{C}$ ausreichen. Ein Biwak in großer Höhe bei schlechten Wetterbedingungen kann nicht ausgeschlossen werden.
- **Trockenes Reserve-Untergewand**
- **Handschuhe, Überhandschuhe**
- **Trockene Wechselhandschuhe** (vor allem bei Eistouren und im Kurs- u. Übungsbetrieb)
- **Haube, Sonnenschutzkappe**
- **Wasserdichte Hülle** für das Gewand im Rucksack bzw. Rucksack-Wetterschutz

2. Schuhwerk

- **Steigeisenfeste Schuhe!** (Schuhe und Steigeisen müssen zusammenpassen und den Erfordernissen der Tour entsprechen!)
- [Gamaschen]
- [Hüttenschuhe oder sehr leichte Sportschuhe mit wasserfester Sohle]

3. Notfallausrüstung / Gesundheit / Erste Hilfe / Orientierung

- **Biwaksack** (einzeln oder 2-Personensack für jeweils 2 Personen)
- **Erste Hilfe Paket** (als Minimum sind Aludecke, Dreiecktuch, Wundauflagen, Mullbinden, Klebestreifen, Pflaster, Blasenpflaster anzuführen)
- **Gletschertaugliche Sonnenbrille** (mit Schutz vor seitlicher Einstrahlung)
- **Sonnencreme** (mindestens LS-Faktor 30, besser höher)
- **Sonnen-Lippenstift** (mindestens LS-Faktor 30, besser höher)
- **Bussole** (Kompass mit Visiereinrichtung)
- **Höhenmesser**
- **Karte der Region** (Alpenvereinskarte Maßstab möglichst 1:25.000)
- **Mobiltelefon** (falls vorhanden)
- [Medikamente für den spezifischen persönlichen Bedarf]
- [Ohropax oder ähnliches für eine (akustisch) ungetrübte Nacht]
- [GPS]
- [Signalpfeifer!]

4. Technische Ausrüstung

- **Schutzhelm**
- **Hüftgurt** oder Brust- Sitzgurtkombination mit Seilring
- **1 Paar Steigeisen** (bereits zu Hause perfekt an die Schuhe anpassen!)
- **1 Ball-Lock-Karabiner** oder ein anderer 3-Action-Verschlusskarabiner
- **3 Schraubkarabiner**, davon mind. 1 HMS-Karabiner
- **2 Expressschlingen**
- **2 Schnappkarabiner** (auch als Materialkarabiner)
- **1 Abseil/Sicherungsgerät** (auch tauglich für den Doppelstrang, z.B. Tuber)
- **2 lange genähte Bandschlingen** 120 cm lang
- **3 Reepschnüre**, 6 mm Durchmesser, Längen: 1 Stk. 1m, 1 Stk. 3m, 1 Stk. 5m
- **1 Gletscherpickel** (Ankerpickel) moderne Ausführung mit mind. 50 cm langem Schaft
- **1 Steileisgerät** (mit Hammerkopf)
- **1 Bergseil** pro Seilschaft (Einfachseil o. Halbseile, je nach Charakter der Tour)
- **1 TIBLOC** (= kleine Seilklemme von Petzl)
- **1 Eisschraube** (mindestens 1 Stk. pro Teilnehmer, bei Eistouren entsprechend mehr; ca. 19 cm lang, moderne Bauart, scharf, mit Schutzhülle)
- **2 Eissandurschlingen** (Reepschnurstücke, 7mm Durchmesser, je 1 m lang)
- **1 Eissanduhrfädler** (Kommerzware oder Eigenbau)
- **3 Klemmkeile**
- **2 Felshaken**

5. Sonstiges

- **Rucksack** (so groß wie nötig, so klein wie möglich!)
- **LED-Stirnlampe** mit frischen Alkalinebatterien
- **Taschenmesser**
- **Trinkflasche** (je nach zu erwartenden Anforderungen PET-Flasche oder Vakuum-Thermos)
- **Hüttenschlafsack**
- **Bargeld f. Hütten**
- **Proviand bzw. Notproviand** (Müsliriegel etc.)
- [Reisepass wenn nötig]
- [Feuerzeug/Zünder]
- [Armbanduhr]
- [Nähzeug (Minimalversion: Nadel und Schusterzwirn)]
- [Photoapparat]
- [persönlicher Hygienebedarf]
- [AV-Ausweis]

Schöne Bergfahrten wünscht Euch Peter

Dr. Peter Biermayr
Österreichischer Alpenverein
Landesalpinreferent Niederösterreich
Tourenführer der Sektion Liesing-Perchtoldsdorf
Tel.: 0680-5076744
E-Mail: peter@multisportiv.at
Web: www.multisportiv.at