

## I. Allgemeine Grundausstattung

### Bekleidung

- (Funktions-) Unterwäsche
- Wandersocken
- T-Shirt
- Pullover/Longsleeve
- Fleece
- Touren-/Softshellhose
- Hardshell Jacke (helmtaugliche Kapuze)
- Hardshell Hose/Regenüberhose
- Kopfbedeckung (Mütze/Buff/Kappe)

### Ausrüstung

- Rucksack (+ Regenhülle)
- Stöcke
- Tagesverpflegung
- Trinkflasche/-blase/Thermoskanne
- Taschenmesser
- Taschentücher
- 1. Hilfe-Material/pers. Medikamente
- Rettungsdecke
- Biwaksack (1 pro 2 Teilnehmer)
- Sonnenbrille
- Sonnencreme & Lipenschutz
- Stirnlampe
- Kompass, Höhenmesser, GPS
- Karte & Führer
- Schreibzeug
- DAV-Ausweis
- Auslandskrankenschein
- Bargeld
- Mobiltelefon

## II. Bei mehrtägigen Touren zusätzlich

- Wechselwäsche
- Kulturbeutel & Handtuch
- Hüttenschuhe
- Hüttenschlafsack
- Ohrenstöpsel
- (Handy-) Ladegerät/ Akkus

## III. Bergwandern

- Handschuhe
- Leichtbergstiefel oder Trekkingschuhe
- Grödeln/Spikes

## IV. Klettersteige

- Klettersteigschuhe
- Klettersteighandschuhe
- Hüftgurt
- Helm
- Klettersteigset

## V. Sportklettern

### Bekleidung

- Kletterschuhe

### Sicherungsmaterial

- Helm
- Hüftgurt
- Einfachseil (50-70m)
- 1x Safelock-Karabiner
- Sicherungsgerät (bremskraftunterstützend)
- 8x Expressen
- 1x HMS-Karabiner
- 1x Reepschnur, Kevlar, vernäht 60cm
- Chalk
- (Klemmkeile/Friends)

## VI. Fels alpin

### Bekleidung

- Zustiegsschuhe & Kletterschuhe
- Handschuhe

### Sicherungsmaterial

- Helm
- Hüftgurt
- (Halb-/Zwillings-)Seil (60m)
- 1x Safelock-Karabiner
- 2x HMS-Karabiner
- 3x Schraubkarabiner
- Tube mit Platefunktion
- 4-8x Expressen
- 2x Expressen (verlängerbar, mit 60er Dyneema-Bandschlinge)
- 2x Reepschnur, Kevlar, vernäht 120cm
- 1x Reepschnur, Kevlar, vernäht 60cm
- 1x Reepschnur (Ø6mm x 0,8m)
- 2x Reepschnur (Ø5-6mm, 3-4m)
- Klemmkeile/Friends
- Chalk

## VII. Hochtour

### Bekleidung

- steigeisenfeste Bergschuhe
- Gamaschen
- dicke, wasserabweisende Fingerhandschuhe
- Isolationsjacke
- Gletscherbrille

### Sicherungsmaterial

- Hüftgurt
- Helm
- Seil (40-60m, imprägniert)
- 1x Safelock-Karabiner
- 3x HMS-Karabiner
- 3x Schnappkarabiner
- 2x Reepschnur, Kevlar, vernäht 120cm
- 1x Reepschnur, Kevlar, vernäht 60cm
- 2x Reepschnur, Kevlar (Ø5-6mm, 4m)
- MicroTraxion & TiBloc
- Eispickel mit Schaufelkopf
- Eisschraube
- Steigeisen + Antistollplatte (passend zu Schuh)
- Teleskopstöcke (optional)

## VIII. Skitouren

### Bekleidung

- Handschuhe
- Isolationsjacke
- Ski-/Gletscherbrille
- Helm

### Ski- und Sicherungsmaterial

- Ski mit Tourenbindung
- Skitourenschuhe
- Ski-/Teleskopstöcke mit Tiefschneeteller
- Steigfelle
- Harscheisen
- LawinenVerschüttetenSuchgerät
- Sonde
- Schaufel
- Snowcard
- Lawinenrucksack (optional)

## IX. (Winter-)Biwak

### Bekleidung

- Wechselwäsche
- Mütze
- Handschuhe
- Isolationsjacke

### Ausrüstung

- Schlafsack (Komforttemperatur unter 0°C)

- Isomatte
- Biwaksack
- Kocher & Brennstoff
- Topf
- Tasse/Becher
- Besteck & Taschenmesser
- Verpflegung
- Trinkflasche/-blase/Thermoskanne
- Stirnlampe
- Kulturbeutel & Handtuch
- Taschentücher/Toilettenpapier

## X. Eisklettern

### Bekleidung

- D-Stiefel/Gamaschenbergstiefel
- Isolationsjacke
- 2x Handschuhe (dick und dünn, wasserdicht)
- Mütze
- Gamaschen
- Gletscherbrille

### Sicherungsmaterial

- Helm
- Hüftgurt
- (Halb-/Zwillings-)Seil (60m, imprägniert)
- 1x Safelock-Karabiner
- 3x HMS-Karabiner
- 3x Schraubkarabiner
- Tube mit Platefunktion
- 5x Expressen
- 2x Expressen (verlängerbar, mit 60er Dyneema-Bandschlinge)
- 2x Reepschnur, Kevlar, vernäht 120cm
- 1x Reepschnur, Kevlar, vernäht 60cm
- 1x Reepschnur (Ø6mm x 0,8m)
- 2x Reepschnur (Ø5-6mm, 3-4m)
- Klemmkeile/Friends
- 2x Eisgerät mit Hammerkopf
- Leash
- 7x Eisschraube (13cm, 16cm, 19cm, 22cm)
- Eisschraubenhalter/-karabiner
- Steigeisen mit Frontalzacken
- Fädler
- Reepschnur für Abalakovstände (7mm)
- Messer
- Lawinenausrüstung