

BEKLEIDUNG

- Tourenhose
- Evtl. Gamaschen
- Winddichte / Wasserabweisende Jacke und Überhose
- Isolationsjacke (Daune, Primaloft,...)
- Warme Kleidung (Zwiebelschalenprinzip)
- Wechselwäsche
- 2 Paar Handschuhe (1 x dünn > ideal mit Lederhandflächen für guten Halt & 1 x dick wenn es kalt wird)
- Haube/Stirnband
- Sonnenbrille für Gletscher
- Ersatzbrille für Brillenträger
- Bergschuhe mit stabilem Schaft und torsionssteifer Sohle

TECHNISCHE AUSRÜSTUNG

- Rucksack ca. 30l mit Pickelbefestigung
- *Kletterhelm
- *Steigeisen mit Antistollplatte
- *Klettergurt
- *Gletscherpickel
- *1 Stk. Arretierbarer Karabiner (z.B. Ball-Lock od. Belaymaster)
- *1 Stk. Eisschraube ca. 19cm lang
- *Klettersteigset

DIVERSES

- Sonnencreme, Lippenchutz
- Trinkflasche (mindestens 1 Liter)
- Snack für den Tag (Müsliriegel, Schokolade, Nüsse, usw.)
- evtl. Fotoapparat
- Persönliche Medikamente
- Mobiltelefon
- Bargeld/Ausweis ID

Wenn Leihausrüstung benötigt wird, bitte im Vorfeld angeben.