

BEKLEIDUNG

- Tourenhose
- 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
- Ersatzbrille für Brillenträger
- Steigeisenfeste Bergschuhe mit stabilem Schaft und torsionssteifer Sohle

TECHNISCHE AUSRÜSTUNG

- Rucksack ca. 35l mit 2 Pickelbefestigungen
- Ev. Teleskopstöcke
- *Kletterhelm
- *Klettergurt
- *Steigeisen für Steileis
- *1 Paar Steileisgeräte
- *5 Stk. HMS-Schraubkarabiner
- *2 Stk. lange Bandschlingen (120cm)
- *3 Stk. Reepschnur min. 5mm (1m, 3m, 5m) idealerweise aus Polyethylen
- *1 Stk. Abseilgerät (zB. Petzl Reverso)
- Befestigungskarabiner für Eisschrauben (z.B.: Petzl Carrytool)
- Stirnlampe

DIVERSES

- Sonnencreme, Lippenchutz
- Thermostrinkflasche (mindestens 1 Liter)
- Snack für den Tag (Müsliriegel, Schokolade, Nüsse, usw.)
- evtl. Fotoapparat
- Erste Hilfe Päckchen ev. mit Blasenpflaster (paarweise)
- Persönliche Medikamente
- Mobiltelefon
- Bargeld/Ausweis ID

Wenn Leihrüstung benötigt wird, bitte im Vorfeld angeben.