

# Ausrüstungsliste

## Bekleidung und anderes

- Tagesrucksack mind. 20l Rucksack
- Trekking- oder Bergschuhe
- Wetterfeste alpine Kleidung (Anorak; Hose)
- Pullover (Fleece oder Schurwolle)
- Warme Unterwäsche
- Überzugshose
- Mütze
- Handschuhe
- Reservewäsche
- Turnschuhe, Hüttenschuhe
- Waschzeug
- Stirnlampe
- Sonnenschutz
- Sonnenbrille
- Sonnenschutzcreme

## Kletterausrüstung

- Hüftgurt, Kletterschuhe, Helm, halbautomatisches Sicherungsgerät, Expressschlingen, 5 Schraubkarabiner, mind. 2 HMS Karabiner, Bandschlingen Länge 120cm und 60cm, Reepschnüre Länge 1,5m, 3m und 5m, Seil (~60m)
- Karte und GPS falls vorhanden

## Vorsorge/Gesundheit/Notfall

- falls notwendig, eigene Medikamente
- Erste Hilfe Set
- Biwaksack
- E-Card

## Sonstiges

- Alpenvereinsausweis
- Publikation „Seiltechnik“ (Larcher/Zak) im AV-Shop erhältlich (<http://www.alpenverein.at/shop/>)