

Ausrüstungsliste - Hochtouren

Geführt von: Isidor Poppeller - Staatlich geprüfter Bergführer

Technische Ausrüstung

- Klettergurt (wird gestellt oder bitte eigenen mitbringen)
- Steigeisen (anpassbar an Bergschuhe)
- Eispickel (Leihmöglichkeit nach Absprache)
- Helm (Pflicht - kann geliehen werden)
- 1-2 Schraubkarabiner
- 1 Bandschlinge (120 cm)
- Prusikschlinge (5 mm, 1,2-1,5 m)
- Teleskopstöcke (optional, aber empfehlenswert)

Bekleidung (Zwiebelprinzip)

- Hochtouren-taugliche Bergschuhe (Kategorie B2 oder B3)
- Funktionsunterwäsche (Merino oder Synthetik)
- Wandersocken (2 Paar)
- Softshelljacke oder Fleecejacke
- Softshell- oder robuste Wanderhose
- Hardshelljacke (wasserdicht, mit Kapuze)
- Hardshellhose (mit seitlichem Reißverschluss)
- Isolationsjacke (Daune oder Kunstfaser)
- Warme Mütze / Stirnband
- Dünne Handschuhe + warme, wasserabweisende Handschuhe
- Sonnenbrille (Kategorie 3 oder 4 - Gletscherbrille)

Rucksack & Tagesausrüstung

- Rucksack (30-40 L, mit Pickelhalterung)
- Regenhülle für Rucksack
- Stirnlampe mit vollen Batterien
- 2 Liter Trinkflüssigkeit (Trinkblase oder Flaschen)
- Snacks / Riegel / Verpflegung für unterwegs
- Sonnencreme (LSF 50+) & Lippenbalsam
- Erste-Hilfe-Set (inkl. Blasenpflaster)

Ausrüstungsliste - Hochtouren in den Ostalpen

Geführt von: Isidor Poppeller - Staatlich geprüfter Bergführer

Biwaksack (leichter Notfalltyp reicht)

Müllbeutel (für eigenen Abfall)

Für Hüttentouren / Übernachtung

Hüttenschlafsack (Pflicht)

Leichte Hüttenschuhe (Crocs o. Ä.)

Zahnbürste + Mini-Zahnpasta

Kleines Handtuch

Ohrstöpsel

Personalausweis / Reisepass

DAV/ÖAV/SAC-Ausweis (für Hüttenermäßigung)

Bargeld (ca. 30-50 EUR je Nacht, kein Kartenzahlung möglich)

Hinweise vom Bergführer

- Tourencharakter: Hochtour mit Gletscherbegehung, 6-8 Std. Gehzeit täglich.
- Trittsicherheit, Kondition & Höhenverträglichkeit erforderlich.
- Ausrüstung bitte spätestens am Vortag prüfen - insbesondere Steigeisen-Kompatibilität!
- Bei Fragen oder Leihausrüstung bitte rechtzeitig Kontakt aufnehmen.