

# Ausrüstung für Hochtouren

## Bekleidung:

- Bergschuhe, mind. Kat. C (bedingt steigeisenfest)
- leichte Jacke oder Funktionspulli
- warme Jacke (Kunstfaser oder Daune)
- Hardshelljacke (wind- und wasserdicht)
- Softshellhose (am besten mit integrierten Gamaschen)
- Funktionsunterwäsche (schnell trocknend)
- Funktionssocken
- leichte Fingerhandschuhe (Windstopper)
- warme Handschuhe (wind- und wasserabweisend, Kälteschutz)
- Basecap oder Hut (Sonnenschutz)
- Mütze, Buff, Stirnband (Kälteschutz)
- bequeme Kleidung und Schuhe für die Unterkunft

## Optional:

- 2. Unterhemd zum Wechseln, falls erstes verschwitz
- Gamaschen (falls nicht in Hose integriert)
- wasserdichte Hose (Hardshell)
- Kleider in wasserdichtem Sack
- Rucksackhülle

## Zusätzliches:

- Sonnenbrille (100%ige UV-Absonderung)
- Sonnencreme, Lippenchutzcreme (mind. LSF 30+)
- Trinkbehälter (mind. 1 l)
- pro 2 Personen ein Erste-Hilfe-Set
- pro 2 Personen ein 2-Mann-Biwaksack
- pro Gruppe ein Miniset Werkzeug (Schweizermesser, Leatherman, Kabelbinder)
- Zwischenverpflegung (Müsliriegel, Schokolade, Tourenbrot)
- Handy und Ladegerät (in wasserdichter Hülle)
- Stirnlampe (evtl. Ersatzbatterien)
- Toilettenartikel, Ohrstöpsel
- kleines Handtuch (Microfaser)
- persönliche Medikamente
- Hüttenschlafsack
- Mülltüte (Abfälle nicht auf der Hütte lassen)
- AV-Ausweis
- Personalausweis
- Krankenversichertenkarte
- EC-Karte / Kreditkarte, Bargeld

## Optional:

- Höhenmesser, Kompass (obligatorisch für Gruppenleiter)
- GPS-Gerät (evtl. Ersatzbatterien, Ladegerät)

- Skistöcke
- kleines Notizbuch und Bleistift
- Feuerzeug, Esbitwürfel (für Ofen Winterraum)
- AV-Papierkarte (obligatorisch für Gruppenleiter)
- Planzeiger
- Führerliteratur mit Tourenbeschreibungen
- Downloads aufs Smartphone:
  - App Wetter
  - App Bergrettung, zb Bergrettung Tirol
  - digitale Gebietskarte
  - GPS-Tracks der Touren
  - App alpenverereinaktiv.com

### **Dringend empfohlen:**

- Auslandsreisekrankenversicherung
- auf Smartphone speichern oder im Notizblock notieren:
  - Namen und Telefonnummern aller Gruppenmitglieder
  - Telefonnummern von Notruf / Bergrettung
  - Gebiet und Tagesziel (oft schwer zu behalten; bei Stress oder Panik oft nicht sofort verfügbar)

Bei Tagestouren bleiben natürlich einige der aufgeführten Artikel wie Schlafsack, bequeme Kleidung etc. in der Unterkunft.

### **Quelle:**

DAV Summitclub 2018

Ergänzt von Martin Bettinger und Markus Arndt, Dezember 2018

### **Sicherheitsausrüstung:**

- Seil, imprägniert, am besten dreifach zertifiziert
- Normpickel (kein Steileisgerät)
- Steigeisen mit Antistollplatte
- Kletterhelm
- Hüftgurt
- 1 Eisschraube mit Kurbel (19 – 22 cm)
- 1 Expresschlinge
- 1 Eissanduhrfädler pro 3 Personen
- 1 Safebiner zum Anseilen (zb Ball-Lock oder Belay-Master; keine Twists)
- 2 HMS-Karabiner
- 3 Karabiner (Schnapper)
- 1 Bandschlinge, 60 cm Nutzlänge
- 1 Bandschlinge, 120 cm Nutzlänge

- Reepschnur-Set aus Keflar oder Dyneema bestehend aus: 1 Kurzprusik, offen, 100 cm. 2 Langprusiks, offen, 300 - 400 cm. Durchmesser 5-6 mm.
- 1 Abseil- / Sicherungsgerät (z.B. Petzl Reverso 4 oder Black Diamond ATC Guide)

**Optional nach Gelände und technischem Knowhow der Teilnehmer:**

- 1 Klemmgerät Petzl Micro Traxion
- 1 Steigklemme Basic
- mobile Sicherungsgeräte (Keile und Camelots)
- zusätzliche Eisschrauben
- zusätzliche Expresschlingen
- zusätzliches Bandmaterial und Seilstücke (für Abalakovs)
- Steileisgerät

**Quellen:**

Handbuch Ausbildung des DAV, Mai 2014

DAV Ressort Ausbildung, Helmut Mittermayr, Mai 2016

Zusammengefasst und angepasst von Martin Bettinger, Dezember 2018

**Die Ausrüstung kann je nach Gelände, Bedingungen und Anspruch von dieser Übersicht abweichen.**

**Grundsätzlich sollte der Tourenleiter den Teilnehmern im Vorfeld immer eine auf die spezielle Unternehmung angepasste Ausrüstungsliste zukommen lassen!**