



## AUSRÜSTUNGLISTE EISKLETTERN SCHNUPPERKURS

### BEKLEIDUNG

- Gore-Tex Jacke und Überhose,
- Hochtouren- oder Skitourenhose
- Softshell- oder Fleecejacke oder
- dünne Daunenjacke
- Atmungsaktive Ober- und Unterbekleidung
- Wechselwäsche (langes Funktionsshirt)
- Skisocken
- Handschuhe (1 x dünn, 1 x warm) in doppelter Ausführung
- Haube / Stirnband
- Sonnenbrille / Skibrille
- ggf. Ersatzbrille für Brillenträger

### TECHNISCHE AUSRÜSTUNG

- Rucksack (ca. 25 - 30 l)
- Steigeisenfeste Bergschuhe
- Steileisgeräte\*
- Steigeisen\*
- Helm\*
- Klettergurt\*
- Safelockkarabiner\*
- Sicherungsgerät\*
- 60 m Einfachseil\*

### SONSTIGES

- Rucksackapotheke, Rettungsdecke, pers. Medikamente
- Mobiltelefon
- Biwaksack\*
- Sonnencreme, Lipenschutz
- Thermoskanne oder Trinkflasche
- Jause für den Tag (Müsliriegel, Schokolade, Nüsse, usw.)

Die mit einem \* gekennzeichneten Ausrüstungsgegenstände können für die Dauer der Tour zur Verfügung gestellt werden. Bei Bedarf bitte bei Buchung vorreservieren.