



Ausrüstung Hochtouren

Technische Ausrüstung

- Rucksack (ca. 40 l mit Pickelbefestigung)
- Bergschuhe (mit Profilsohle, tauglich für Steigeisen ideal mit Kipphebelbindung)¹
- Steinschlaghelm (nicht älter als 5 Jahre)
- Hüftgurt (nicht älter als 5 Jahre)
- 3 Reepschnüre, 5 – 6 mm Ø (1,5, 3 und 5 m)
- 1 Bandschlingen vernäht, Länge 60 cm²
- 1 Bandschlinge vernäht, Länge 120 m²
- 1 HMS Karabiner mit Verschlussicherung
- 3 Karabiner („D“-Form) mit Verschlussicherung
- 1 Karabiner mit 3-Wege-Verschlussicherung
- 2 Karabiner ohne Verschlussicherung
- 1 Eispickel³
- 2 Eisschrauben moderner Bauart (ca 22 cm)
- Steigeisen angepasst, mit Antistollplatte⁴
- modernes Sicherungsgerät (Reverso 3 oder ATC Guide)
- Klemmkeile und/oder Friends⁵
- 2 – 8 Expressschlingen
- Bergseil (50 m, wasserabweisend imprägniert)

Notfallausrüstung

- Rucksackapotheke⁶
- Biwaksack
- Stirnlampe

- Handy (ev. mit GPS-Funktion)
- Feuerzeug/Streichhölzer, kleine Kerze

Orientierung

- Karten /AV, Tabacco, ÖK, LK Schweiz
- Führer, Tourenbeschreibung
- Höhenmesser /-uhr
- Bussole

Proviant

- Trinkflasche (mind 1 l) mit Inhalt
- Tourenverpflegung ganz nach Vorlieben

Bekleidung

- Funktionsunterwäsche
- Reserveunterwäsche
- Fleecejacke oder -pullover
- Anorak und Überhose (auch als Regenschutz)
- Kletter- bzw. Berghose⁷
- Mütze (Wärmeschutz)
- Handschuhe

Sonnenschutz

- Sonnencreme
- Lippenchutz
- Sonnen- bzw. Gletscherbrille (Glas mind. Kategorie 3)
- Sonnenhut bzw. -kappe

Zusätzlich bei Übernachtung

- Waschzeug
- Hüttenschlafsack
- Ohrenstöpsel
- AV-Ausweis
- Bargeld

Eventuell noch

- Digitale Kamera
- kleines Fernglas
- GPS

Abweichungen nach Absprache mit dem Tourenführer.

Diese Ausrüstungsliste wurde nach bestem Wissen zusammengestellt. Sie stellt allerdings nur einen Vorschlag dar. Eine Garantie auf Vollständigkeit wird nicht übernommen.

Modernste Ausrüstung ist kein Ersatz für eine umfassende Tourenplanung!

¹ Bedingt steigeisenfeste Schuhe sind allenfalls für sehr kurze Überquerungen eines Firn- oder Eisfeldes geeignet, nicht jedoch für längerer Hochtouren.

² Länge 120 cm = Umfang 240 cm; Länge 60 cm = Umfang 120 cm

³ Länge abhängig von der Körpergröße – bei ausgestrecktem Arm sollte der Pickel bis zu den Knöcheln reichen.

⁴ Die Steigeisen müssen sehr fest (ähnlich wie die Skibindung) auf den Schuhen befestigt werden können.

⁵ Wenn Felspassagen zu begehen sind die Sicherung erfordern.

⁶ Siehe dazu auch [Ausrüstungsliste „Rucksackapotheke“](#)

⁷ Shorts oder ¾-Hosen sind auf Hochtouren völlig unbrauchbar!