

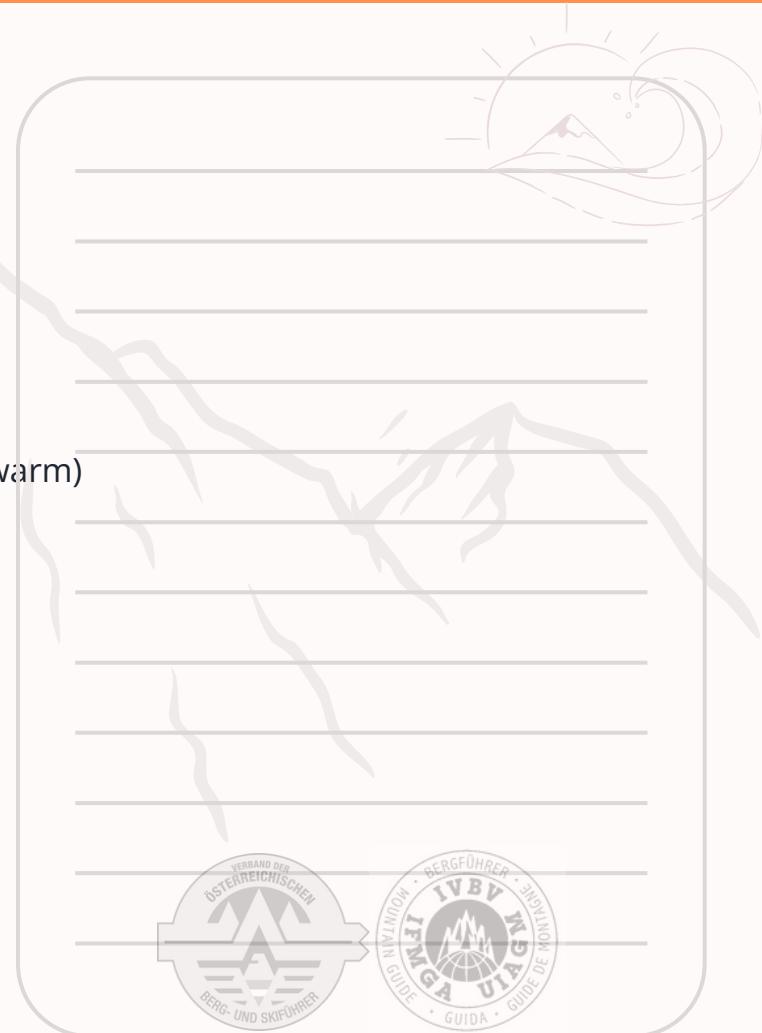
Ausrüstungsliste

Eisklettern



MATERIAL

- Hardshell Jacke (wasserabweisend)
- Hardshell Hose (wasserabweisend)
- Hochtouren- oder Schitourenhose
- Soft Shell Jacke oder Fleecejacke
- Daunenjacke oder Isolationsschicht
- Mütze und Handschuhe (1x dünn, 1x warm)
in doppelter Ausführung
- Funktionsunterwäsche (lang)
- 2x dicke Wandersocken
- evtl. Gamaschen
- Rucksack ca. 40-45l
- voll steigeisenfeste Bergschuhe
- sehr helle Sonnenbrille
- LED Stirnlampe mit neuen Batterien



- Leatherman-Tool (wenn vorhanden)
- Erste Hilfe Set mit Leukotape
- Biwaksack (wenn vorhanden)
- Mobiltelefon
- Steigeisen für Steileisklettern*
- 2x Steileisgerät*

- Abseilgerät (z.B.: ATC-Guide)*
- 2x Bandschlingen (Polyamid, Länge 120 cm)*

VERPFLEGUNG

- Thermosflasche mit Tee
- Als Zwischenmahlzeit solltest du Essen mitnehmen das du auch bei Anstrengung verträgst und magst! (Dörrobst, Schokolade, Käse, Jausenbrot, Energieriegel, etc.)

* Diese Ausrüstungsgegenstände können bei Bedarf kostenfrei geliehen werden!