



Ausrüstungsliste

Eiskletterkurs im Aosta-Tal

alle mit * markierten Gegenstände kannst Du kostenlos bei uns leihen!

Bitte gib uns hierzu mindestens 3 Wochen vor Tourstart bescheid.

grün=MUSS / schwarz=SOLL

Freizeitbekleidung

- für An- und Abreise (kann ggf. in der Unterkunft oder im Auto aufbewahrt werden)
- Bekleidung für Aufenthalt und Übernachtung (Hotel, Hütte, Lodge, Zelt)

Bekleidung Schicht - 1 - Unterwäsche:

- Sportunterwäsche evtl. zusätzliche Wechselgarnitur
- Funktionsunterwäsche lang evtl. zusätzliche Wechselgarnitur
- Funktionssocken lang evtl. zusätzliche Wechselgarnitur
- T-Shirt evtl. zusätzliches Wechselshirt
- Langarmshirt/Longsleeve evtl. zusätzliche Wechselshirts
- Badebekleidung Bademöglichkeit vor Ort

Bekleidung Schicht - 2 - wärmende Schicht:

- Funktionspullover
- Funktionsweste
- Softshelljacke
- Hochtouren-/ Berghose**

Bekleidung Schicht - 3 - Wind- und Wetterschutz:

- Hardshelljacke, wind- und wasserfest (GORE-TEX)**
- Hardshellhose, wind- und wasserfest (GORE-TEX)
- Wärme-/Isolierjacke (Primaloft)**
- Wärme-/Isolierhose (Primaloft)

Wir weisen darauf hin, dass Deine Bekleidung so funktionell wie möglich gewählt werden sollte, d.h. schnelltrocknende Bekleidung z.B. Merinowolle für Unterwäsche (Schicht 1) und die wärmende Schicht (Schicht 2), sowie wind- und wasserfeste Kleidungsstücke für die Oberbekleidung (Schicht 3)

Handschuhe:

- Fingerhandschuh "dünn"**
- Fingerhandschuhe wasserabweisend & "warm"
- Geschlossene Kletterhandschuhe**



Gesicht und Kopf:

- Sonnenbrille min. Schutzklasse 3
- Schlauchtuch
- Windstoppermütze "warm"
- Sonnenschutz für den Kopf (Cap, Tuch oder Sonnenhut)
- Bergsteigerhelm***

Schuhe:

- Schuhe für die Unterkunft und Übernachtung (z.B. Crocs/Hüttenschuhe)
- Berg-/ Wanderschuhe Kat.B (für schlechte Wege und Steine, leichte Trekkingtouren, Schneeschuhwandern)
- Berg-Wanderschuhe Kat.C/D (absolut Steigeisenechte Bergschuhe, Gletscher, Eistouren extrem)**
- Steigeisen mit Kipphebelbindung + Antistollplatte angepasst an deinen Bergschuh (inkl. Steigeisentasche)**

Bergausrüstung:

- 2x Eisgerät + Sicherungsleash (inkl. Transportschutz)***
- Klettergurt***
- Hochtouren-/Leichtgurt*
- Seilklemme* z.B. "Petzl Tibloc"**
- Steigklemme links/rechts mit Griff (große Öffnung)***
- Bandschlinge 120cm vernäht, 2x***
- Abseilgerät / Tuber * z.B. "Petzl Reverso"**
- Eisschraube 13cm, 2x***
- Eisschraube 17cm, 2x***
- Eisschraube 21cm, 2x***
- Karabiner mit Schraubverschluss (HMS), 2x***
- Sicherheitskarabiner (3-Wege-Verschluss) 2x z.B. "Petzl OK Ball-Lock"**
- Karabiner "Schnapper" normal, 3x***
- Seilumlenkrolle mit Rücklaufsperre z.B. "Petzl MICRO TRAXION"**
- Reepschnur Ø 6mm, 1m* z.B. Edelrid Hard Line**
- Reepschnur Ø 6mm, 3m 2x * z.B. Edelrid Hard Line**

Campingausrüstung:

- Sitzkissen aufblasbar
- Trinkflasche aus Kunststoff, min.1l, ggf. mit Thermohülle**
- Thermosflasche, min.1l**

Rucksack:

- Rucksack 20-25 Liter inkl. Regenhülle (Tagestour, Winter)**

Ich packe meinen Rucksack... so leicht wie möglich, so schwer wie nötig. Packe Deinen Rucksack mit Bedacht, damit Du auf deinem Bergabenteuer entspannt unterwegs sein kannst.



Hygieneartikel:

- Waschzeug inkl. Mikrofaserhandtuch
- Toilettenpapier
- Feuchttücher "Biologisch abbaubar"
- Tampons oder Binden
- Taschentücher
- Sonnencreme & Lippenchutz
- Handdesinfektionsmittel

Unverzichtbares Material das auf keiner Tour fehlen darf:

- Stirnlampe inkl. Ersatzbatterien oder Akkus**
- Notfallapotheke inkl. Rettungsdecke**
- Taschenmesser/Multitool
- Feuerzeug/Feuerstein

Persönliches:

- Wichtige persönliche Medikamente**
- Personalausweis**
- EC-/Kreditkarten**
- Versicherungsnachweis (Auslandsranken- und Bergkostenversicherung)
- Impfausweis/-nachweis**
- Alpenvereinsausweis
- Smartphone mit Powerbank**
- Energieriegel**
- Blasenpflaster
- Ohropax

Weitere Empfehlungen:

- Bargeld in Landeswährung
- Sportuhr mit Weckfunktion
- Reisewaschmittel (biologisch abbaubar)
- Verschiedene Packsäcke für Schmutzwäsche und zum wasserdichten Verpacken

Unsere Ausrüstungsliste beruht auf unserer Erfahrung.
Die Verantwortung über Deine persönliche Ausrüstung liegt bei Dir selbst.