

# Ausrüstungsliste

## Allgemein

- Rucksack (30-35 l)
- Packtasche für Materialtransport (1 Tasche pro Person!)
- Bergschuhe (steigeisenfest), Zustiegschuhe, Hüttenpatschen
- Bekleidung für Bergsport im Hochgebirge: Funktionsunterwäsche, 2 Paar Funktionssocken, Hochtourenhose, Überhose, Fleece/Softshell, Primaloft-Jacke, Anorak/Hardshell, 2 Paar Handschuhe, Mütze, Buff, Sturmhaube, Gamaschen
- Sonnenbrille, Sonnenschutzcreme (SF 50), Lippenchutz, Sonnenhut/Schildkappe
- Trinkflasche, Elektrolyt-Tabletten/Pulver, Tourenproviant
- Waschzeug, persönliche Medikamente, Hüttenschlafsack, Freizeitbekleidung, Ohrenstöpsel, Fotoapparat, Ladegerät
- Bargeld, Vereinsausweis, Notizbuch, Schreibutensilien
- Booklet „Hochtouren. Sicher unterwegs im Hochgebirge“\*

## Notfall

- Biwaksack für 2 Personen\*
- Erste-Hilfe-Paket\*
- Mobiltelefon

## Orientierung

- AV-Karte Nr. 30/6 Öztaler Alpen, Wildspitze\*
- AV-Karte Nr. 36, Venedigergruppe\*
- Smartphone mit App „alpenvereinaktiv“ (gratis für iOS/Android)
- Planzeiger\*
- Höhenmesser
- Bussole
- GPS, Reservebatterien
- Auswahl-/Gebietsführer
- Stirnlampe, Reservebatterien

## Technische Ausrüstung

- 2 Bergseile, 50 m, imprägniert  
1 Einfachseil, 1 Halbseil
- 1 Hüftgurt
- 1 Helm
- 3 Reepschnüre, 1 / 3 / 5 m lang, Ø 5 – 6 mm  
Materialempfehlung: Dyneema-Kern mit Polyamid-Mantel
- 2 Bandschlingen, 120 cm  
Materialempfehlung: Mischgewebe (Dyneema + Polyamid/Nylon)
- 3 Express-Bandschlingen, 60 cm, mit je 2 Schnappkarabiner  
Materialempfehlung: Mischgewebe (Dyneema + Polyamid/Nylon)
- 3 Expressschlingen
- 1 HMS-Karabiner
- 1 Drei-Weg-Karabiner
- 3 Karabiner mit Verschlussicherung (D-Form)
- 1 Sicherungs- und Abseilgerät  
Tuber-Plate-Kombigerät (z.B. Reverso 4, ATC-Guide ...)
- 1 Tibloc
- 5 Klemmkeile
- 2 Friends
- 1 Paar Steigeisen inkl. Antistollplatte
- 4 Eisschrauben  
Länge mind. 16 cm, 1 x 19 cm
- 1 Eispickel  
„Führerpickel“, Länge mind. 55 cm, klettertauglich
- 1 Steileisgerät
- 1 Eissanduhr-Fädler
- 1 Outdoor-/Kappmesser\*

\* Die gekennzeichneten Ausrüstungsgegenstände können im ÖAV-Shop bestellt - [www.oavshop.at](http://www.oavshop.at) - oder beim ersten Kursteil vor Ort erworben werden.