

# Ausrüstungsliste für Gletscher- u. leichte Hochtouren

(Empfehlung der Sektion Landau)

- Rucksack 30-40 L.
- Pickel, Tourenstöcke
- Helm
- Stirnlampe
- 1 Eisschraube
- Hüftsitzgurt
- 4 HMS Karabiner (Schrauber)
- 3 normale Karabiner (Schnapper, identisch)
- 1 Reepschnur  $\varnothing$  5mm 4m lang
- 1 Reepschnur  $\varnothing$  5mm 2m lang
- 1 Reepschnur  $\varnothing$  5mm 1m lang
- 1 Bandschlinge 60 cm
- 1 Bandschlinge 120 cm
- steigeisenfeste Schuhe
- Steigeisen mit Antistollplatten (zu Hause an Schuhe angepasst)
- Kleidung nach dem Zwiebelprinzip
- Überbekleidung für Regen u. Wind
- Mütze für Sonne, Wind u. Kälte
- Handschuhe
- Gamaschen
- Gletscherbrille
- Sonnenschutzmittel, Lippenchutz
- Erste-Hilfe-Set, persönliche Medikamente
- Reservebekleidung Hütte
- Waschzeug
- Hüttenschlafsack, Hüttenschuhe
- Trinkflasche, Tourenverpflegung
- Biwaksack
- Fachliteratur, Karte (Kopie)
- Kompass, Höhenmesser
- Geld, Personalausweis, DAV-Ausweis