



ALEXANDER REISENHOFER

Berg- und Schiführer

+43 664 5353903

alex@bergfuehrer-reisenhofer.com

AUSRÜSTUNGSLISTE HOCHTOUREN

BEKLEIDUNG

- ☐ Tourenhose
- ☐ Evtl. Gamaschen
- ☐ Windjacke / wasserdichte od. wasserabweisende Jacke und Überhose
- ☐ Daunen- od. Primaloftjacke
- ☐ Wechselwäsche
- ☐ 2 Paar Handschuhe (dünne ideal mit Lederhandflächen für einen guten Halt und dicke, wenn es kalt wird)
- ☐ Haube/ Stirnband
- ☐ Sonnenbrille
- ☐ Steigeisenfeste Bergschuhe mit stabilem Schaft und torsionssteifer Sohle

TECHNISCHE AUSRÜSTUNG

- ☐ Rucksack ca. 30 Liter
- ☐ Klettergurt
- ☐ Kletterhelm
- ☐ Steigeisen mit Antistollenplatte
- ☐ 1 Karabiner (Ball- Lock, Belaymaster)
- ☐ Klettersteigset

DIVERSES

- ☐ Sonnencreme, Lippenchutz
- ☐ Trinkflasche (mind. 1 Liter)
- ☐ Magnesiumsticks, persönliche Medikamente
- ☐ Erste Hilfe Päckchen, Blasenpflaster
- ☐ Stärkung (Müsliriegel, Schokolade, Nüsse, ...)
- ☐ Telefon
- ☐ Bargeld/ Ausweis ID

Wenn Du Leihhausrüstung benötigst, bitte im Vorfeld erwähnen.