

# ► AUSRÜSTUNGSLISTE

## Ausrüstung, technische

- 1 Reepschnur für Kurzprusik
- steigeisenfeste Bergschuhe
- passende Steigeisen
- Eispickel
- Steinschlaghelm
- Hüftgurt
- Seil (falls vorhanden)
- Sonnenbrille, idealerweise: Gletscherbrille
- 1 Sicherheitskarabiner 3-Wege
- 1 Eisschraube (19 cm)
- Rucksack ca. 35 bis 40 Liter
- 4 HMS-Karabiner (Schraubkarabiner)
- Kevlar / Dynema, 5,5mm dick, 2 m und 1 Kevlar 3,5 m

## Bekleidung

- wetterfeste, warme Bekleidung
- Windjacke
- Überzugshose (um weniger nass zu werden)
- evtl. Gamaschen
- Mütze
- Wechselwäsche

- warme Handschuhe (+Handschuhe zum wechseln!)

## Sonstiges

- Sonnenschutz (für Kopf, Haut und Lippen)
- Trinkflasche
- Tagesproviant
- Erste Hilfe Set
- Hüttenschlafsack
- Toilettensachen
- AVS-Mitgliedsausweis

Technische Ausrüstung kann teilweise in den Sektionen/Ortsstellen oder im Sportfachhandel geliehen werden. Solltet ihr euch Material neu kaufen, achtet auf eine gute Beratung - unsere Bergführer helfen euch gerne!

56E05-24 Gletscherkurs Martell -  
Anfänger:innenkurs mit  
Tourentaa