Ausrüstungsliste

Hochtouren

Lass uns bitte frühzeitig wissen, welche Leihausrüstung Du benötigst. Diese wird vom Bergführer vor Ort ausgehändigt. Wir können Ausrüstungsgegenstände verleihen, die in der Liste mit ▲ gekennzeichnet sind.

Bitte beachte:

- Schuhe haben wir leider **keine** im Verleih!
- Wir benötigen Deine Schuhgröße, falls diese größer als EU46 oder kleiner EU37 ist.
- Falls Deine Schuhe für Steigeisen keinen Sohlenrand **hinten** haben, teile uns bitte das Modell mit oder sende uns ein Bild.

Technische Ausrüstung

☐ ▲		Hüftsitzgurt	Bequeme Ultraleichtmodelle lassen sich für alle Bergsportspielarten nutzen. Zu öffnende Beinschlaufen sind gar nicht unbedingt notwendig, dann lieber gleich einen Bod-Style Gurt.
☐ ▲		Helm	In-Mould „Styropor" Helme wiegen deutlich weniger als die klassische Hartschale und sind vielseitig einsetzbar. Aber bitte nicht draufsetzen.
☐ ▲	2	freie Schraubkarabiner	Evtl. einen HMS und noch was kleines, leichtes.
☐ ▲	1	Eispickel	Länge: 50-60cm, mehr nicht. Wenn es flach ist, kann man Stöcke nutzen. Handschlaufen sind antik und sollten entfernt werden.
☐ ▲	1 Paar	Steigeisen	Zwölfzackige Allroundsteigeisen mit Antistollplatten. Unsere Leihsteigeisen haben hinten einen Kipphebel und vorne ein Körbchen. Wenn Du dir nicht sicher bist ob sie auf Deine Schuhe passen, sprich uns an!
☐ ▲	min. 1	Eisschraube	Moderne Schraube mit Kurbel, kein alter Korkenzieher. Länge 16-19cm. Alu-Eisschrauben sind super leicht, aber weniger robust. An einem Karabiner hängend...
☐ ▲	2	Prusikschlingen zur Spaltenbergung	Klassisch: 5-6mm Reepschnur, 1 x 4m, 1 x 60cm *oder* Moderner: Bandschlingen aus Dyneema- oder Mischgewebe, 1 x 120cm und 1 x 60cm *oder* Genial: 5 Meter 5,5mm Aramid (Kevlar) Reepschnur. An (Schraub-)Karabinern hängend...
☐ ▲	1	Bandschlinge 120cm	Die Längenangaben sind immer Nutzlängen, also doppelt genommen. PA-PE Mischgewebe bringt best-of-both-worlds. Plus ein Schraubkarabiner...
☐ ▲	1	Automatikkarabiner	Drei-Wege-Twistlock oder besser „Safelock".
☐ ▲	1 (Paar)	Teleskopstöcke	Kein Muss. Aber zumindest einer ist super am Gletscher. Die faltbaren ‚Z'-Poles passen sogar in den Rucksack. Stöcke für Trailrunner sind ultraleicht.
☐		Hochtouren Rucksack	Maximal (!) 35L reichen auch für Hüttenübernachtungen aus. Größer macht keinen Spaß. Je weniger ‚Schnörkel' desto hipper.
☐	optional	Abalakov-Fädler	Eissanduhren zum Abseilen kommen aus dem Reich der Eiskletterer. Die Technik lohnt sich aber zu kennen.

Bekleidung

☐		Bergschuhe	Steigeisentauglich. Wenn Dein Schuh hinten keinen Sohlenrand für die Aufnahme von Kipphebel-Steigeisen hat, frag lieber bei uns nach.
	à propos	Hüttenschuhe	Die braucht es eigentlich nie. In den Alpen hält jede anständige Hütte ‚Hüttencrocs' als Hausschuhe bereit.
☐		Hochtourenhose	Heute heißt das Zauberwort: Softshell. Eine Hardshell-Hose ist im Sommer selten notwendig. Stretchig und nicht zu weiter Schnitt wegen Steigeisenperforation.
	optional	Hardshell (Regen-) Hose	Eigentlich nur, wenn wirklich schlechtes Wetter vorhergesagt ist. Und wenn, dann nur eine ganz ganz dünne. Durchgehende Beinreißverschlüsse haben allerdings was.
	optional	lange Unterhose	Auch hier: nur wenn ‚s richtig kalt ist und / oder weit über 4000m hoch geht.
	à propos	Hüttenhose	Niemand erwartet, dass Du im sauberen Beinkleid zum Abendessen kommst. Wenn Du eine zusätzliche Hose möchtest, dann schau doch, ob Du die auch für den Zustieg und im Kältefall für drunter verwenden kannst.
☐		Tourenjacke	Robust, winddicht, wasserabweisend und trotzdem ‚atmungsaktiv', wieder: Softshell. Die trägst Du 90% der Zeit und sie sollte ohne Goretex und Co. sein, denn damit schwitzt Du. Und wer schwitzt friert.
☐		Hardshell (Regen-) Jacke	Die trägst Du 90% der Zeit im Rucksack. Also lieber klein und leicht verpackbar.
	à propos	Regenschirm	Ok, ab dem VI.ten Schwierigkeitsgrad wird ‚s schwierig. Aber für Hüttenzustiege bei Schlechtwettervorhersage sind Minischirme unschlagbar.
☐		Sonnenkäppi	Auf dem Gletscher absolut empfehlenswert. Die besten die über die Ohren gehen sehen... leider nicht so gut aus. Keine Angst: der Bergführer trägt auch so ein Teil.
☐	1 Paar	dünne Handschuhe	Softshell, Neopren oder Leder. Reine Fleecehandschuhe sind sehr rutschig.
☐	1 Paar	Wärmere Handschuhe	Auf Reserve solltest Du nur verzichten, wenn es wirklich warm ist. Oder wenn die Gruppe sich auf gemeinsame Reservehandschuhe einigt.
☐		Mütze	Die muss unter den Helm passen. Auf den Bommel solltest Du daher verzichten.
	optional	Gamaschen	Die langen roten aus Luis' Zeiten sind eher out. Viele Schuhe haben integrierte Gamaschen, sonst reicht eine kurze für den Hosenabschluss aus. Allerdings schützen Gamaschen auch Hose und Waden vor Steigeisenzacken.
☐	2 Paar	Socken	Tagsüber Trekkingsocken und die Anforderungen an das zweite Paar: leicht.
☐		Funktionsunterwäsche	Transportiert die Feuchtigkeit von der Haut weg und Du fühlst Dich trockener und damit wärmer. Merino funktioniert etwas weniger gut, stinkt dafür auch weniger. Der optisch fragwürdige Geheimtipp: Netzunterwäsche.
☐	à propos	wärmende Schicht(en)	Die hängen natürlich ganz von den Temperaturen ab. Fleece ist der Klassiker. Aber Kunstfaserfüllungen oder Daune sind vom Wärme-Gewichtsverhältniss her nicht zu schlagen.
☐	à propos	Wechselbekleidung	Auf der Hütte stinkt niemand alleine. Ein frisches T-Shirt die Woche und ein Set Unterwäsche reicht daher aus.

Sonstiges

☐		Stirnlampe	Die sind heute wirklich beeindruckend. Außer bei anspruchsvollen Touren mit sehr frühem Start reicht allerdings ein leichtes Modell.
☐		Geld	In Landeswährung, sonst kann Dir der Wechselkurs Tränen in die Augen treiben. Nicht auf jeder Hütte ist Kartenzahlung möglich.
	optional	Alpenvereinsausweis	In den Alpen haben alle Alpenvereine ein ‚Gegenrecht' und damit recht auf günstigere Übernachtungskosten.
☐		Hüttenschlafsack	Eine (Seiden-) Booftüte ist aus hygienischen Gründen auf den meisten Hütten vorgeschrieben.
	optional	Blasenpflaster	Die echten, oder eine multifunktionelle Rolle Leuko-Tape.
☐		persönliche Medikamente	Bitte sprecht den Bergführer an, wenn er etwas gesundheitlich wichtiges wissen sollte, bei Asthma, Allergien oder Diabetes.
☐		Waschzeug	Wenn's getragen werden muss bitte möglichst klein halten. Du ärgerst Dich sonst, wenn es auf der Hütte eh kein fließend Wasser gibt. Wet-Wipes oder Desinfektionsmittel anyone?
	à propos	Tagesverpflegung	Nach Gusto. Allerdings lässt sich bei Mehrtagesunternehmungen Gewicht sparen indem man nur ein paar Riegel trägt und sich auf der Hütte versorgt. Der Bergführertrick.
☐	min 1,5L	Trinkflasche	Thermosflaschen benötigt man im Sommer nur auf den ganz hohen Bergen. Wasser gibt es auf vielen Hütten nur in 1,5L PET-Flaschen. Wer eine solche benutzt, kann sie einfach gegen eine volle tauschen. Und sie wiegen nichts.
☐		Sonnencreme	LSF 50. Punkt. Die muss nicht jeder in der Gruppe tragen.
	optional	Erste-Hilfe-Pack	Die werden mit dem Bergführer und der Gruppe abgestimmt. Hast Du eines oder bist Du Notarzt, bringe es mal zum Treffpunkt mit.
	optional	Biwacksack	Je nach Unternehmung werden mehr oder weniger Plätze in einem solchen eingeplant. Falls Du einen hast, bringe ihn einfach mal zum Treffpunkt mit.
☐		Sonnenbrille	Auf dem Gletscher darf es ruhig Kategorie 4 sein.
	optional	Oropax	Wir haben davon gehört, dass es auf Hütten Schnarcher geben soll. Auch nett: Ohrhöhrer und MP3 mit Sleep-Timer.
	optional	Powerbank	Wer gar nicht ohne kann: häufig gibt es auf Hütten an einer zentralen Stelle Handystrom. Wer seines dort nicht liegen lassen möchte, sollte einen kleinen Akku dabei haben.
	optional	Packsack	Lässt man tagsüber Dinge auf der Hütte, hilft das der Ordnung.