Sektion Uto
Tourenbereich Hochtouren und Alpinklettern
Ausrüstungsliste ausschliesslich für Teilnehmende des Grundkurses Hochtouren

Schweizer Alpen-Club SAC
Club Alpin Suisse
Club Alpino Svizzero
Club Alpin Svizzer

1	Kleidung		
1		Hochtourenhose	Alternativ windabweisende Softshellhose oder eine robuste Wanderhose
1		Regenhose	Wasserdicht (Rutschübungen), idealerweise zum überziehen
1		Jacke	Softshell oder ähnlich, windabweisend von Vorteil
1		Wind- und Regenjacke	Wasserdicht (Rutschübungen)
1		Wäsche und Zwischenschichten	Nach persönlichem Kälteempfinden, mehrere Schichten
2		Paar Handschuhe	Vorteilhaft sind je ein Paar dicke und ein Paar dünne
1		Mütze oder Stirnband	Idealerweise unter Helm tragbar
1		Sonnenschutz (Hut/Kappe)	Optional
1		Bergschuhe	Bedingt- oder vollsteigeisenfest

2	Ausrüstung		
		Grundausrüstung	
1		Hochtourenrucksack	ca. 30 bis max. 50 Liter
1		Sonnencreme	Empfehlung Schutzfaktor 50+
1		Sonnenbrille	Gebirgstauglich (Gletscher), Schutzfaktor Cat. 3 oder 4
div.		Zwischenverpflegung	
div.		Getränke	Thermosflasche
div.		Geld, Kreditkarte, Postkarte	Twint kann nützlich sein
div.		Fahrkarten, ½ Tax, GA	
1		Tourenblatt und Notfallkarte	Insb. wegen Notfallnummern und Kontakt TL
1		Rucksack-Regenhülle	Nur bei schlechtem Wetter
1		Mobiltelefon	Ggf. Landes-Karte (swisstopo) auf Gerät laden
1		Uhr	Optional, empfehlenswert mit Höhenmesser
		Hüttenübernachtung	
1		Hüttenschlafsack	
div.		Toilettenartikel	Zahnbürste, Zahnpasta, Ohropax, persönliche Medikamente
1		Ladegerät	Abnehmbares USB-Kabel, ggf. auch Powerbank
1		SAC-Ausweis	
1		Stirnlampe	Mit Ersatzbatterien falls unklar ob sie genügend lange hält
		Technische Ausrüstung	
1		Pickel	
1		Steigeisen mit Antistoll	Bereits an Schuhe angepasst, bitte unbedingt überprüfen
1		Gamaschen	Optional
1		Anseilgurt	
1		Abseil- und Sicherungsgerät	
2		Bandschlingen 120cm	
1		Reepschnur 6mm, 4m lang	
1		HMS-Karabiner	
2		Schraubkarabiner	
1		Prusikschlinge	Insb. zum Abseilen (1,1m Reepschnur 6mm)
1		Helm	Alternativ Velohelm (nur für diesen Kurs!)

3	Weitere Ausrüstung (nach Absprache und nur falls verfügbar)		
		Diese Gegenstände sind bei normalen Touren nicht optional!	
div		Einfachseil	(imprägniert), Länge nach Absprache mit Tourenleiter
div		Expressschlingen	
1		Rolle mit Rücklaufsperre	Optional
1		Eisschraube	Möglichst lang
1		Fädelhilfe Eissanduhren	
2		Einzelkarabiner	Für Materialbefestigung am Gurt
div		Schraubkarabiner	

Liebe Teilnehmende des Grundkurses Hochtouren

Ziel unseres Kurses ist, dass Ihr die Fähigkeiten und Kenntnisse erlernt, um auf einfachen und wenig schwierigen Sektionshochtouren mitzukommen und Eure Tourenleitenden unterstützen zu können.

Damit Ihr möglichst wenig Material ausleihen oder kaufen müsst, haben wir die Ausrüstungsliste **für diesen Kurs** etwas reduziert. Diese Ausrüstungsliste ersetzt jedoch keinesfalls die Information durch den Tourenleiter oder die Tourenleiterin oder die Bergführerin oder Bergführer vorab! Die Liste dient als Anhaltspunkt. Grundsätzlich kommuniziert die Kursleitung die definitiv notwendige Ausrüstung.

Weitere Informationen über Material und Ausrüstung sind im Ausbildungsbuch „Bergsport Sommer“ (erhältlich im SAC Verlag) zu finden. Ebenfalls kann der Tourenleiter oder die Tourenleiterin Auskunft geben.

► Grundsatz: So viel wie nötig, so wenig wie möglich!