

Sektion Uto

Tourenbereich Hochtouren und Alpinklettern

Ausrüstungsliste ausschliesslich für Teilnehmende des Schnupperkurses Hochtouren

1 Kleidung		
1	Tourenhose	Alternativ windabweisende Sporthose 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 voll steigeisenfest, notfalls Trekkingschuhe
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	Rucksack-Regenhülle	Nur bei schlechtem Wetter
1	Mobiltelefon	
Hüttenübernachtung		
1	Hüttenschlafsack	
div.	Toilettenartikel	Zahnbürste, Zahnpasta, Ohropax, persönliche Medikamente
1	SAC-Ausweis	
Technische Ausrüstung		
1	Pickel	
1	Steigeisen mit Antistoll	Bereits an Schuhe angepasst, bitte unbedingt überprüfen
1	Helm	Alternativ Velohelm (nur für diesen Kurs!)
1	Anseilgurt	
2	Verschlusskarabiner	Schraub- oder Safelock-Karabiner
3 Weitere Ausrüstung (nach Absprache und nur falls verfügbar)		
Diese Gegenstände sind bei normalen Touren nicht optional!		
1	Gamaschen	Optional
div.	Bandschlingen 120cm	Optional
div.	Reepschnur 6mm, 4m lang	Optional
1	Abseil- und Sicherungsgerät	Optional
1	Rolle mit Rücklaufperre	Optional
1	HMS-Karabiner	Optional
div.	Schraubkarabiner	Optional
1	Prusikschlinge	Optional, insb. zum Abseilen (1,1m Reepschnur 6mm)
div.	Einfachseil	(imprägniert)

Liebe Teilnehmende des Schnupperkurses Hochtouren

Ziel unseres Kurses ist, dass Ihr ungezwungen herausfinden könnt, ob Ihr Hochtouren lässig findet, dass Ihr auf einfache Sektionshochtouren mitkommen und an einem Grundkurs mit Bergführer teilnehmen könnt.

Damit Ihr möglichst wenig Material ausleihen oder kaufen müsst, haben wir die Ausrüstungsliste **für diesen Kurs** speziell reduziert. Diese Ausrüstungsliste ersetzt jedoch keinesfalls die Information durch den Tourenleiter oder die Tourenleiterin am Vorbereitungsabend! Die Liste dient als Anhaltspunkt. Grundsätzlich kommuniziert der Kursleiter/in die definitiv gültige Liste am Vorbereitungsabend.

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!