

# 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
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
2 Ausrüstung		
Grundausrüstung		
1	Hochtourenrucksack	ca. 30 bis max. 40 Liter
1	Sonnencreme	Schutzfaktor 50 von Vorteil
1	Sonnenbrille	Gebirgstauglich (Gletscher)
div.	Zwischenverpflegung	
div.	Getränke	Thermosflasche
div.	Geld, Kreditkarte, Postkarte	
div.	Fahrkarten, ½ Tax, GA	
1	Rucksack-Regenhülle	Nur bei schlechtem Wetter
1	Mobiltelefon	
	Taschenapotheke	Pflaster etc.
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	Kletter- oder Tourenhelm. Fahrradhelme sind ungeeignet.
1	Klettergurt	
2	HMS-Verschlussschlepphaken	
1	Bandschlinge 100-120cm	
1	Prusik-Sicherungsschlinge	Aus Reepschnur, 100-120cm / 5-6mm
3 Weitere Ausrüstung (nach Absprache und nur falls verfügbar)		
Diese Gegenstände sind bei normalen Touren nicht optional!		
1	Gamaschen	Optional
div.	Reepschnur 6mm, 4m lang	Optional
1	Abseil- und Sicherungsgerät	Optional
1	Rolle mit Rücklaufsperre	Optional
div.	Verschlussschlepphaken	Schnapp-, Schraub- oder Safelock-Karabiner
1	Prusikschlinge	Optional, insb. zum Abseilen (1m Reepschnur 6mm)

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!