

Ausrüstungsliste Eisklettern

Allgemeines

- Rucksack 30-40l
- Schneeschuhe für den Zustieg
- Steigeisenfeste Bergschuhe
- Teleskopskistöcke oder Skistöcke
- Lawinenschüttelgerät (LVS) 3-Antennen mit Markierfunktion
- Lawinenschaufel mit Metallblatt
- Lawinensonde mind. 220cm lang
- Klettergurt
- Helm
- 3 Schraubkarabiner
- 1 Abseilgerät (Tuber etc.)
- 1 Prusikschlinge
- 1 60cm Bandschlinge
- 1 120cm Bandschlinge
- Steigeisen aus Stahl auf Bergschuhe eingestellt!!!

Bekleidung

- Wetterschutzjacke
- Wetterschutzhose
- Skisocken
- Thermounterwäsche
- Primaloft oder Faserpelzjacke (Schichtenprinzip)
- Mütze oder Stirnband
- Handschuhe (1Paar dünne zum Klettern / 1 Paar dicke zum Sichern)

Diverses

- Halbtax oder GA
- Verpflegung zwischendurch (Riegel, Dörfrüchte, Nüsse, Trockenfleisch, Brot, Schokolade)
- Thermosflasche/Trinkflasche mit Getränk ca. 1l
- Sonnencreme und Lippenchutz
- Sonnenbrille
- evtl. kleine Apotheke und eigene Medikamente