

## E -> Ausrüstung Eis und Hochtouren

- Lust auf Bewegung
- Hüftsitzgurt
- Kletterhelm
- Sicherungs- und Abseilgerät (z.B. doppelseiltauglicher Tube)
- 1 Bandschlinge (vernäht 60 cm Nutzlänge)
- 1 Bandschlinge (vernäht 120 cm Nutzlänge)
- 1 Reepschnur (ca. 4 m, 5 mm)
- 1 Reepschnur (ca. 1 m, 5 mm)
- 1 Reepschnur (ca. 2 m, 5 mm)
- 2 HMS-Karabiner (Schraub- oder Schnellverschluss)
- 2 Normalkarabiner
- Pickel (60-70 cm)
- 1 Eisschraube 19 cm mit Kurbel
- Wichtig:** Steigeisenfeste Bergschuhe
- Steigeisen zum Schuh passend
- 2-3 Paar Fingerhandschuhe (feuchtigkeits- und wasserabweisend)
- Stirnlampe
- Teleskopstöcke mit großen Tellern (Durchmesser ca. 8 cm) wenn vorhanden
- Kompass und Höhenmesser falls vorhanden

*Nicht vorhandene technische Ausrüstung kann vor Ort ausgeliehen werden. Bitte informiere uns rechtzeitig (3 Wochen vor Kursbeginn), ob und welches Material du reservieren möchtest.*