

FRÜHJAHRSLERHANG - AUSRÜSTUNGSLISTE

Bitte alle angeführten Ausrüstungsgegenstände vollständig mitbringen

- Großer Rucksack
- Kletterrucksack (Volumen ca.25 bis-30 Liter) für Tagestouren
- Reisetasche

KLETTERAUSRÜSTUNG

- Bergschuhe steigeisenfest („Klasse D“)
- Reibungskletterschuhe (Hinweis zur Größe: auch mit Socken nicht zu eng)
- Gamaschen
- Anseilgurt (verstellbarer Sportklettergurt)
- 1 Einfachseil (9 bis 10,5 mm Durchmesser, Länge 35 bis 60 m, wasserabweisend imprägniert)
- 1 Reepschnur (5 bis 6 mm Durchmesser, 5 m Länge)
- 1 Reepschnur (5 bis 6 mm Durchmesser, 3 m Länge)
- 1 Reepschnur (5 bis 6 mm Durchmesser, 150 cm Länge)
- 1 Bandschlinge abgenäht (60 cm Länge, 120 cm Umfang)
- 2 Bandschlingen abgenäht (120 cm Länge, 240 cm Umfang)
- 1 Abseilachter oder ein anderes Abseilgerät
- 3 Halbmastwurfkarabiner (HMS)
- 5 Expressschlingen mit Karabiner
- 3 Normalkarabiner (sog. „Schnapper“)
- 2 bis 3 Klemmkeile (sog. „Stopper“ mittlerer Größe)
- 2 Friends-Cams-Klemmgeräte
- 1 Paar moderne Steigeisen, an die Bergschuhe angepasst.
- 1 Eispickel (50 bis 70 cm Länge)
- 1 Eisschraube (Länge 17 bis 21 cm, mit Kurbel)
- Bergsteigerhelm
- Schneeschuhe und Skistöcke (falls vorhanden)

SICHERHEITSAUSRÜSTUNG

- Biwaksack für zwei Personen
- Erste-Hilfe-Ausrüstung: Rucksackapotheke, Tape, Blasenset, Alufolie etc.
- einfaches Funktionswerkzeug (z. B. Multitool)
- Sonnenbrillen mit UV Schutz (Gletscherbrillen)

BEKLEIDUNGSEMPFEHLUNGEN UND ANDERES

Eine sog. funktionelle Bergsportbekleidung besteht aus natürlichen Fasern (z.B. Wolle) und bewirkt bei Kälte ebenso wie bei Wärme einen angenehmen Tragekomfort: Berghose, Unterwäsche, Gamaschen, Überanzug (Hose, Anorak), Pullover, eventuell Daunenjacke und Sporthandschuhe. Außerdem empfehlen wir: Mütze, Sonnenkappe, Hausschuhe, Trainingsbekleidung, Waschbeutel, Handtuch, Schreibzeug, Thermo-Trinkflasche, Mobiltelefon mit Ladegerät.

ORIENTIERUNG

- Muttekopfhütte: ÖAV Karte Nr. 3/4; BEV, Bl. 115; Freytag & Berndt, Bl. WK 252, Bl. WK 351
- Bussole: Kompass mit Messeinrichtung
- Höhenmesser (digital oder mechanisch)
- GPS falls vorhanden (nicht verpflichtend)

KLIMA & STANDORT

- In der Muttehütte sind Getränke und Verpflegung zusätzlich erhältlich, Abrechnung mittels Bargeld.
- Ausrüstungsteile, die verwechselt werden können, bitte kennzeichnen.
- **Bei Fragen bezüglich der Alpinausrüstung und generell zur Alpinistik wenden Sie sich bitte direkt an Chefbergführer Reini Pühringer (+43 664 30 61 971, info@alpinaerzteschmiede.com)**