

Spezielle Kleidung

1. Schicht (oben und unten): Unterwäsche aus Thermomaterial
2. Schicht (oben): Fleece, Windstopper oder ähnliche Jacken
3. Schicht (unten): Softshell-Hose für den Bergsport
4. Schicht (oben und unten): Wind- und wasserdichte Kleidung (Jacke und Hose), geeignet für den Bergsport
5. Schicht (oben): Leichte Daunenjacke mit Kapuze oder eine ähnliche synthetische Jacke für Temperaturen bis -5°C
Dicke (warme) und mitteldicke Socken
Dünne, winddichte Handschuhe
Warme Handschuhe für Temperaturen bis -5°C
Mütze
Buff, Bandana, Cap oder leichte Mütze

Persönliche Gegenstände

Flasche und/oder Thermoskanne mit einem Volumen von 1 Liter
Stirnlampe mit einer Mindestleuchtdauer von 12 Stunden
Persönliches Mini-Erste-Hilfe-Set (z. B. Blasenpflaster, Lippenpflege gegen Kälte)
Sonnenbrille mit UV-Schutzfaktor 3 oder 4
Sonnencreme und Lippenbalsam mit UV-Schutzfaktor 50
Unfallversicherung für den Bergsport

Für die Berghütte

Hygieneartikel
Hygienische Innentasche für den Schlafsack aus Seide oder Baumwolle

Bergsteiger-Ausrüstung

Rucksack mit einem Volumen von 35-40 Litern
Hochalpine Stiefel für Besteigungen auf Gipfel von 3500-4500 m mit der Möglichkeit, Halbautomatik-Steigeisen zu befestigen
Sicherungssystem
Helm
Steigeisen mit Antifrostschutz
Eisbeil
Der Bergführer wird die öffentliche Bergsteiger-Ausrüstung dabei haben (Seil, Schlingen, Expander, Eisschrauben, Stopper und anderes), sowie ein Erste-Hilfe-Set und Kommunikationsmittel.