

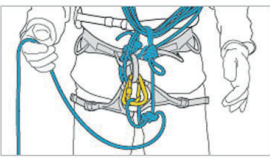
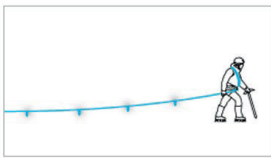
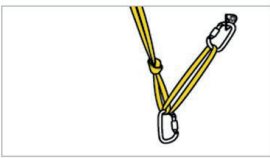

## Grundausrüstung für eine Hochtour:

- Tagesrucksack (30 oder 40 Liter)
- 1 klassischer Eispickel
- 1 Einfachseil (mindestens 50 Meter)
- 1 Gurt
- 1 Eisschraube
- 1 Eissanduhr-Fädler
- Helm
- Sicherungsgerät
- Korrekt eingestellte Steigeisen mit Antistoll-Platte
- Warme, wasserdichte und steigeisenfeste Bergschuhe
- Evtl. Gamaschen
- Zwei 120cm-Bandschlingen und 2 Schraubkarabiner
- Material für Spaltenbergung
- Ausrüstung zur Orientierung: Karte, Höhenmesser, Kompass, GPS-Gerät
- 1 Stirnlampe mit neuen Batterien
- 1 Rettungsdecke
- 1 Paar warme Socken + 1 Paar zum Wechseln
- 1 warme, winddichte Hose
- Sportunterwäsche
- Fleece-Pulli
- Windjacke mit Kapuze (z.B. Gore Tex)
- Eine winddichte Überhose (z.B. Gore Tex)
- Ein warmer Anorak (z.B. Daunenjacke)
- 1 Paar leichte Handschuhe + 1 Paar warme Handschuhe
- 1 Mütze oder Stirnband
- 1 Sonnenbrille Kategorie 4 + 1 Ersatzbrille
- Sonnencreme mit hohem Lichtschutzzfaktor
- 1 Erste-Hilfe-Set
- Energieriegel und andere Verpflegung + etwas „Salziges“
- 1 Trinkflasche
- 1 Messer
- ...

Alle technischen Ratschläge zum Thema Bergsteigen:



● Grundlagen   
 ● Fortbewegung   
 ● Abseilen   
 ● Rettung

 <p style="font-size: small;">Drei Anseilmethoden mit oder ohne Seilschlaufen um den Oberkörper</p>	 <p style="font-size: small;">Hochtour in einer Zweierseilschaft</p>	 <p style="font-size: small;">Standplatzbau mit Ausgleichsverankerung</p>	 <p style="font-size: small;">Wesentliche Gefahren bei der Benutzung eines Seils</p>
--	---	---	---