

Ausrüstungsliste

Eis- und Mixedklettern

Lass uns bitte frühzeitig wissen, welche Leihrüstung Du benötigst. Diese wird vom Bergführer vor Ort ausgehändigt. Wir können Ausrüstungsgegenstände verleihen, die in der Liste mit ▲ gekennzeichnet sind.

Bitte beachte:

- Schuhe haben wir leider **keine** im Verleih!
- Falls Du Steigeisen benötigst und Deine Schuhe keinen Sohlenrand **vorne und hinten** haben, teile uns bitte das Modell mit oder sende uns ein Bild.

Technische Ausrüstung

<input type="checkbox"/> ▲	Hüftsitzgurt	Bequeme Ultraleichtmodelle lassen sich für alle Bergsportspielarten nutzen. Zu öffnende Beinschlaufen sind gar nicht unbedingt notwendig, dann lieber gleich einen Bod-Style Gurt.
<input type="checkbox"/> ▲	Helm	In-Mould „Styropor“ Helme wiegen deutlich weniger als die klassische Hartschale und sind vielseitig einsetzbar. Aber bitte nicht draufsetzen.
<input type="checkbox"/> ▲	2 Eisgeräte	Geklettert wird heute ohne Handschlaufen. Glaube uns: es ist einfach die bessere Wahl. In alpinen Routen sind Lanyards mit drehbarer Befestigung am Gurt (Spinner Leash) hilfreich. Für reines Eis gibt es schlanke Hauen mit geringerer Sprengwirkung, für „s Mixed sind die Hauen etwas stärker...
<input type="checkbox"/> ▲	Steileis Steigeisen	Vertikale und auswechselbare Frontalzacken dringen leichter in „s Eis ein und schonen den Geldbeutel.
<input type="checkbox"/> ▲	3-4 Eisschrauben	Moderne Schraube mit Kurbel, kein alter Korkenzieher. Länge 16-19cm. Alu-Eisschrauben sind super leicht, aber weniger robust. Bring auch einen Eisschraubenhalter für den Gurt mit!
<input type="checkbox"/> ▲	2 freie Schraubkarabiner	Evtl. einen HMS und noch was kleines, leichtes.
<input type="checkbox"/> ▲	1 Reepschnur Rettung/Standplatzbau	Klassisch: 5-6mm Reepschnur, 1 x 4m, (2m Nutzlänge) <i>oder</i> Genial: 5 Meter 5,5mm Aramid (Kevlar) Reepschnur. An (Schraub-)Karabinern hängend...
<input type="checkbox"/> ▲	1 Reepschnur 6mm Abseilen	80 cm (30cm Nutzlänge) dazu ein kleiner Schraub- oder Schnappkarabiner. Hier tut's auch die Bandschlinge einer verlängerbaren Express.
<input type="checkbox"/> ▲	1 Bandschlinge 120cm	Die Längenangaben sind immer Nutzlängen, also doppelt genommen. PA-PE Mischgewebe bringt best-of-both-worlds. Plus zwei Schraubkarabiner...
<input type="checkbox"/> ▲	1 Automatikkarabiner	Drei-Wege-Twistlock oder besser „Safelock“.
<input type="checkbox"/> ▲	5 Express Schlingen	Lange Sportkletter - Exen oder eine Mischung mit verlängerbaren 60cm Bandschlingen für Alpintouren („Alpin-Exe“).
<input type="checkbox"/> ▲	Seil	Je nach Tour ein Einfach oder Halbseile. Meist bring der Bergführer das Seil mit...
<input type="checkbox"/> ▲	1 Sicherungs- und Abseilgerät	ATC / Tuber mit einem passenden Karabiner. Was beim Sportklettern gut ist, macht auch im Alpinen Sinn: Halbautomaten für zwei Halbseile.

<input type="checkbox"/>	Hochtouren Rucksack	Ca. 35L sollten reichen. Eher robust und mit Befestigungsmöglichkeit für 2 Eisgeräte und Steigeisen.
	optional Abalakov-Fädler	Eissanduhren (Abalakovs) zum Abseilen gehören zum Standardrepertoire und lassen sich mit diesen Hilfsmittel so viel leichter anbringen...

Bekleidung

<input type="checkbox"/>	Bergschuhe	Voll steigeisenfeste Modelle sind am besten. Bei biegsamer Sohle lockern sich sonst die Steigeisen wenn man ständig auf den Frontalzacken steht. Nützlich sind auch integrierte Gamaschen.
<input type="checkbox"/>	Hardshell Hose	Mit viel Bewegungsfreiheit für aberwitzige Moves im Eis und seitlichem Reißverschluss damit man beim Zustieg Dampf ablassen kann.
<input type="checkbox"/>	lange Unterhose	Ist beim Eisklettern meistens angenehm, schließlich hängt man immer wieder gelangweilt und frierend am Stand.
	Tourenjacke	Robust, winddicht, wasserabweisend und trotzdem ‚atmungsaktiv‘. In einer Softshell schwitzt Du weniger (und wer schwitzt friert), aber ob die ausreichend hängt davon ab wie sehr es im Eis tropft.
<input type="checkbox"/>	Hardshell (Regen-) Jacke	„Bullet Proof“ bei Sturm, Spindrift, Regen und der kalten Dusche von Oben beim Eisklettern. Eisklettern ist die einzige Aktivität, bei der wir eine schwere Hardshell wirklich nutzen.
<input type="checkbox"/>	1 Paar dünne Handschuhe	Softshell, Neopren oder Leder. Reine Fleecehandschuhe bieten keinen Grip am Eisgerät und sind sofort durchnässt
<input type="checkbox"/>	1 Paar warme Handschuhe	Fingerhandschuhe fürs Seilhandling. Die nimmst Du mit und ziehst sie dann am Stand an - warm und unverzichtbar! Wer die teuren Kletterhandschuhe schonen will, der nimm noch ein paar billige Lederhandschuhe zum Abseilen mit.
<input type="checkbox"/>	Mütze	Die muss unter den Helm passen. Auf den Bommel solltest Du daher verzichten.
	optional Gamaschen	Die langen roten aus Luis' Zeiten sind eher out. Viele Schuhe haben integrierte Gamaschen, sonst reicht eine kurze für den Hosenabschluss aus. Allerdings schützen Gamaschen auch Hose und Waden vor Steigeisenzacken.
<input type="checkbox"/>	Socken	Je nach Isolation der Schuhe dürfen die auch etwas dicker oder zwei Paar sein.
<input type="checkbox"/>	Funktionsunterwäsche	Transportiert die Feuchtigkeit von der Haut weg und Du fühlst Dich trockener und damit wärmer. Merino funktioniert etwas weniger gut, stinkt dafür auch weniger. Der optisch fragwürdige Geheimtipp: Netzunterwäsche.
<input type="checkbox"/>	à propos wärmende Schicht(en)	Die hängen natürlich ganz von den Temperaturen ab. Kunstfaserfüllungen oder Daune sind vom Wärme-Gewichtsverhältniss her nicht zu schlagen und beim Eisklettern nicht mehr wegzudenken.
<input type="checkbox"/>	à propos Wechselbekleidung	Auf der Hütte stinkt niemand alleine. Ein frisches T-Shirt die Woche und ein Set Unterwäsche reicht daher aus.



Sonstiges

<input type="checkbox"/>	Stirnlampe	Die sind heute wirklich beeindruckend. Sollte immer dabei sein, falls man wegen eines Seilverklemmers doch mal den Zeitplan nicht einhalten kann. Abseilen im Dunklen ist wirklich gruselig.
<input type="checkbox"/>	Geld	In Landeswährung, sonst kann Dir der Wechselkurs Tränen in die Augen treiben. Nicht auf jeder Hütte ist Kartenzahlung möglich.
	optional Alpenvereinsausweis	In den Alpen haben alle Alpenvereine ein ‚Gegenrecht‘ und damit recht auf günstigere Übernachtungskosten.
	optional Hüttenschlafsack	Eine (Seiden-) Booftüte ist aus hygienischen Gründen auf den meisten Hütten vorgeschrieben.
	optional Blasenpflaster	Die echten, oder eine multifunktionelle Rolle Leuko-Tape.
<input type="checkbox"/>	persönliche Medikamente	Bitte spricht den Bergführer an, wenn er etwas gesundheitlich wichtiges wissen sollte, bei Asthma, Allergien oder Diabetes.
	optional Waschzeug	Wenn's getragen werden muss bitte möglichst klein halten. Du ärgerst Dich sonst, wenn es auf der Hütte eh kein fließend Wasser gibt. Wet-Wipes oder Desinfektionsmittel anyone?
	à propos Tagesverpflegung	Nach Gusto. Allerdings lässt sich bei Mehrtagesunternehmungen Gewicht sparen indem man nur ein paar Riegel trägt und sich auf der Hütte versorgt. Der Bergführertrick.
<input type="checkbox"/>	min 1,5L Trinkflasche / Thermos	Beim Eisklettern sind Thermosflaschen häufig ein Muss. Sonst klettert man nicht nur Eis, sondern trinkt auch solches.
<input type="checkbox"/>	Sonnencreme	Auch wenn wir meist im Schatten unterwegs sind.
	optional Erste-Hilfe-Pack	Die werden mit dem Bergführer und der Gruppe abgestimmt. Hast Du eines oder bist Du Notarzt, bringe es mal zum Treffpunkt mit.
	optional Biwacksack	Je nach Unternehmung werden mehr oder weniger Plätze in einem solchen eingeplant. Falls Du einen hast, bringe ihn einfach mal zum Treffpunkt mit.
<input type="checkbox"/>	Sonnenbrille	Auf dem Gletscher darf es ruhig Kategorie 4 sein. Mindestens aber Kategorie 3.
	optional Oropax	Wir haben davon gehört, dass es auf Hütten Schnarcher geben soll. Auch nett: Ohrhörer und MP3 mit Sleep-Timer.
	optional Powerbank	Wer gar nicht ohne kann: häufig gibt es auf Hütten an einer zentralen Stelle Handystrom. Wer seines dort nicht liegen lassen möchte, sollte einen kleinen Akku dabei haben.
	optional Packsack	Lässt man tagsüber Dinge auf der Hütte, hilft das der Ordnung.