



Materialliste Coachingkurs Hochtouren sicher unterwegs

Technisches Material

- Bergschuhe, mindestens bedingt Steigeisenfest
- Steigeisen, Achtung mit Antistoll (Kunststoffplatte die verhindert, dass Schnee kleben bleibt)
- Pickel
- Klettergurt
- Helm
- Selbstsicherungsschlinge, ich empfehle die PAS von Metolius oder eine 120 Bandschlinge
- 4 Schraubkarabiner, 2 HMS und 2 D-förmige
- 2 Normalkarabiner
- 6 Expressschlingen
- Prusikschlinge, Reepschnur 6mm ca. 1.5m lang
- Reepschnur 6mm ca. 6m lang
- 2 Bandschlinge 120cm
- Abseilgerät, ATC oder Reverso
- 1 Eisschraube
- Friends und Keile wenn vorhanden
- Microtraxion wenn vorhanden
- Seil wenn vorhanden

Diverses

- Sonnenbrille
- Sonnen-creme
- Sonnenhut
- Zweckmässige Bekleidung (3 Schichten Prinzip: Thermoshirt, Fleece Pullover, Softshell Jacke)
- Gore-Tex Jacke
- Handschuhe und Ersatzhandschuhe
- Mütze oder Stirnband
- Gamaschen
- Stirnlampe
- SAC Ausweis wenn vorhanden
- Notizmaterial
- Höhenmesser, GPS oder Kompass (wenn vorhanden)
- persönliche Medikamente
- Seidenschlafsack

Zwischenverpflegung

- Lunch
Du kannst Dein Lunch auch auf der Hütte ergänzen, damit der Rucksack nicht zu schwer wird.
- Trinkflasche
- Necessaire und Ohrenstöpsel
- Seidenschlafsack für die Hütte