



## Materialliste Grundausbildung Hochtouren - Firn und Eis

### Technisches Material

- Steigeisen, Achtung mit Antistoll ( Kunststoffplatte die verhindert, dass Schnee kleben bleibt)
- Pickel
- Sitzgurt
- Helm
- Bergschuhe, mindestens bedingt Steigeisenfest
- 3 Schraubkarabiner
- 2 Normalkarabiner
- Prusikschlinge, Reepschnur 6mm ca. 1.5m lang
- 1 Bandschlinge 120cm
- Reepschnur 6mm ca. 6m lang
- 1 Eisschraube (wenn vorhanden)
- Microtraxion oder Rope man oder Tibloc (wenn vorhanden)
- Wer mag, nimmt noch seine Wanderstöcke mit. (Ich nehme jeweils ein Stock mit)
- Rucksack 30-40 Liter

### Diverses

- Sonnenbrille
- Sonnen-creme
- Sonnenhut
- Zweckmässige Bekleidung (3 Schichten Prinzip: Thermoshirt, Fleece Pullover, Softshell Jacke)
- Gore-Tex Jacke je nach Wetterbericht Regenhose
- Handschuhe und Ersatzhandschuhe
- Mütze oder Stirnband
- Gamaschen
- Stirnlampe
- SAC Ausweis wenn vorhanden
- Notizmaterial
- Karte oder Kartenausdruck 1198 Silvretta
- Höhenmesser, GPS oder Kompass (wenn vorhanden)
- persönliche Medikamente
- Euro für die Wiesbadnerhütte
- Halbtax Abo

### Zwischenverpflegung

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

**MARKUS BURCH** Bergführer IVBV  
Goldmattweg 5a 6060 Sarnen  
079 712 49 34  
[info@bergauf-bergab.ch](mailto:info@bergauf-bergab.ch) / [www.bergauf-bergab.ch](http://www.bergauf-bergab.ch)