

Ausrüstungsliste Kurs Höhenmedizin

Speziell: ½-Tax oder GA mitnehmen falls vorhanden

Bekleidung:

Grundsätzlich handelt es sich um eine Tour im hochalpinen Gelände, wobei vor allem wegen der Zeltübernachtung auf ca. 3700 m genügend warme Kleidung inkl. Reservekleider mitgenommen werden sollte (es ist mit Temperaturen um -15° bis 0° in der Nacht zu rechnen)

- Thermounterwäsche
- Faserpelz
- für Zeltübernachtung zusätzliche Fleecepullover und Faserpelzhose ev. Daunenjacke oder -weste
- Jacke (Goretex)
- Wintertourenhose
- Mütze, Handschuhe, Sonnenhut, bei Bedarf Gamaschen
- Reservewäsche (trockene Socken!)

Alpintechnisches Material:

- steigeisenfeste Bergschuhe
- Steigeisen
- Pickel
- Anseilgurt (Hüftgurt oder Kombi)
- 2-3 Karabiner, davon 1 Schraubkarabiner
- 2 Reepschnurstücke mind. 5mm, je 3m, Eisschraube (falls vorhanden)
- Eigenes Material nach Erfahrung
- Rucksack mit grossem Packvolumen !

fürs Biwak:

- Schlafsack (-10°C)
- Matte (z.B. Therm-à-Rest®)
- Stirnlampe
- Thermosflasche, Campinggeschirr (1 Teller/Napf, Löffel, Gabel), Feuerzeug, 1 Plastikbeutel (für Abfall), zusätzliche Flasche
- Taschenmesser
- Toilettenartikel: speziell Sonnencreme, Toilettenpapier (!)
- Lawinenschaufel (falls vorhanden)

(fakultativ): Kamera, Höhenmesser, Kompass, Karte

ALLES Material muss selbst getragen werden. Zusätzlich pro 3 Personen ein Zelt, Esswaren, Kocher und Gas. Also unbedingt mehrmals Packen und nur das Nötigste mitnehmen. Am Montagabend wird das Material zusammen mit den Bergführern nochmals kontrolliert, und allenfalls ergänzt wo nötig.