

Materialliste Kurs: Hochtour Bishorn Intensivtraining (Stufe 3)

Technische Ausrüstung

- Anseilgurt mit 1x Safelock Karabiner
- Gletscherpickel
- Steigeisen mit Antistoll (an Schuhgrösse angepasst)
- Rucksack ca. 30l evtl. mit Regenschutz
- Gamaschen (optional)
- Teleskopstöcke (optional)
- Helm (optional)

Bekleidung

- 1x Hardshell-Jacke und 1x Hose (wind- und wasserdicht)
- 1x Hochtouren- oder Trekkinghose
- 1x Soft Shell und/oder Fleecejacke
- 1x Daunenjacke
- 1x Funktionelle Unterwäsche kurz/lang
- 1x Mütze/Stirnband und 1x Cap/Hut
- 2x Handschuhe (1x dünn; 1x warm, wind-/wasserdicht)
- 1x Funktionssocken und 1x Ersatzsocken
- Bergschuhe (mind. knöchelhoch, stabile Sohle)

Übernachtung Hütte

- Persönliche Toilettenartikel, evtl. Ohrpfropfen
- Bekleidung für Hüttenleben (Minimum)
- Hüttenschuhe sind vorhanden
- Innenschlafsack aus Seide oder Baumwolle (aus Gründen der Hygiene)
- Handtuch
- Mitgliederausweis SAC/Alpenverein (falls vorhanden)

Verpflegung

- Frühstück und Abendessen in der Hütte
- Tee und Lunch muss selber mitgenommen oder kann in der Hütte gekauft werden
- Zwischenverpflegung (z.B. Riegel, Trockenfrüchte, Trockenfleisch)

Diverses

- Sonnenbrille
- Sonnen- und Lippencreme (LSF 30 oder mehr)
- Halbtax Abonnement (falls vorhanden)
- Thermosflasche aus bruchsaurem Material
- Stirnlampe mit neuer Batterie
- Kleine Apotheke für persönlichen Bedarf