



Salamon Mark IVBV Bergführer

+43 6503320525 | mark@salamon.guide
salamon.guide



Ausrüstungsliste für Hochouren

Allgemein

- Rucksack ca. 35 Liter, mit Pickelbefestigung
- Passende steigeisenfeste Bergschuhe Kategorie C oder D
- Leichter Biwaksack
- Stirnlampe (mit Reservebatterien oder Ladekabel)
- Handy + Ladekabel
- Identitätsausweis, Krankenversicherungskarte, AV-Ausweis
- Bargeld, Kreditkarte
- Tourenproviant (Riegel, Nüsse, Gels, Speck, Schüttelbrot... nach Vorliebe)
- Trinkflasche (Thermosflasche)
- Erste Hilfe, Persönliche Medikamente, Blasenpflaster
- Hüttenschlafsack, Hygieneartikel, kleines Handtuch, Ohropax
- Persönlicher Bedarf für die Unterkunft
- Sonnenbrille/Gletscherbrille (Kategorie 4)
- Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor, Lippenschutz

Bekleidung

- Schildkappe, Mütze, Stirnband, Halstuch
- Handschuhe (leichte und warme)
- Hardshell Jacke, Isolationsjacke, Hoody, ev. Weste
- Tourenhose
- Funktions-Unterwäsche, Socken
- Wechselwäsche

Technische Ausrüstung

- Leichter Hochtourenzug
- 1 Paar Steigeisen mit Antistollplatte, passend zu den Schuhen
- Eispickel
- 1 Eisschraube ca 17 cm
- 2 Reepschnüre, 5-6 mm dick und ca. 1,5 & 3m lang
- 1 Bandschlinge 120 cm
- 2 HMS - Karabiner
- 1 Safelock Karabiner (zB. Petzl Ball-Lock)
- 2 Normalkarabiner – Schnapper
- Helm

Weiteres (optional)

- Kamera (+ ev. Reserveakku)
- Uhr mit Höhenmesser (+Ladekabel)
- Faltstöcke/Teleskopwanderstöcke
- Gamaschen
- Microtraxion oder Tibloc (für Spaltenbergung)
- Wasserdichter Packsack, Müllbeutel, ev. Sack für Schmutzwäsche