

AUSRÜSTUNGSLISTE EISKURS

Ausrüstung

- Helm
- Sitzgurt
- 2 Reepschnüre 5m à 5mm
- 2 Bandschlingen – 240 mm
- 4 Schraubkarabiner
- 1 Eisschraube, wenn vorhanden
- Kletterschuhe für den 1. Tag, wenn vorhanden
- Steigeisen
- Eispickel
- Steigeisenfeste oder bedingt steigeisenfeste Schuhe
- Rucksack, 30l
- Seil, wenn vorhanden, wird vorher abgeklärt

Bekleidung

- Gore-tex Überhose
- Gore-tex Jacke
- Haube
- Handschuhe
- Leichtere Bekleidung (Wanderhose, ...)

Erste Hilfe

- Biwaksack
- Erste Hilfe Paket
- Persönliche Medikamente

Sonstiges

- Sonnenbrille
- Sonnencreme
- Müsliriegel, Schoki und Jause