



## AUSRÜSTUNGSLISTE EISKLETTERN

Wir empfehlen Bekleidung unterschiedlicher Dicke mitzunehmen, um ein „Zwiebelsystem“ für mehr Komfort zu erreichen. Am besten eignet sich warme Merinowäsche und eine schnell wärmende Daunenjacke.

- lange Skiunterwäsche
- warme Hose (gefüttert oder Fleece)
- warmen Fleecepulli oder langärmeliges Shirt (nicht Baumwolle)
- gefütterte Jacke (am besten Daunenjacke)
- wasserdichte Jacke mit Kapuze (Gore-Tex)
- wasserdichte Hose (Gore-Tex)
- warme Schisocken
- Wollhaube, die die Ohren schützt und unter den Helm passt
- 2 Paar Handschuhe (1 Paar dünne Handschuhe, 1 Paar dicke Handschuhe)
- steigeisentaugliche Bergschuhe (notfalls auch Schischuhe möglich)
- ggf. Gamaschen
- mindestens 25 Liter Rucksack (Platz für Bekleidung, Jause, Trinken, Klettermaterial)
- Thermosflasche
- Sonnenschutz (Brille und Creme)

Die Spezialausrüstung (Helm, Steigeisen, Klettergurt und Eisgeräte) wird vom Bergführer ohne Aufpreis zur Verfügung gestellt.

