

# Frühjahrslehrgang - Ausrüstungsliste

(Bitte alle angeführten Ausrüstungsgegenstände vollständig mitbringen)

- ❖ Großer Rucksack (Volumen ca.60 Liter) für den hochalpinen Anstieg zur Adamekhütte
- ❖ Kletterrucksack (Volumen ca.25 bis-30 Liter) für Tagestouren
- ❖ Reisetasche

## Kletterausrüstung

- ❖ Bergschuhe steigeisenfest („Klasse D“)
- ❖ Reibungskletterschuhe (Hinweis zur Größe: auch mit Socken nicht zu eng)
- ❖ Gamaschen
- ❖ Anseilgurt (verstellbarer Sportklettergurt)
- ❖ Zusätzlicher Brustgurt (falls vorhanden)
- ❖ 1 Einfachseil (9 bis 10,5 mm Durchmesser, Länge 35 bis 60 m, wasserabweisend imprägniert)
- ❖ 1 Reepschnur (5 bis 6 mm Durchmesser, 5 m Länge)
- ❖ 1 Reepschnur (5 bis 6 mm Durchmesser, 3 m Länge)
- ❖ 1 Reepschnur (5 bis 6 mm Durchmesser, 150 cm Länge)
- ❖ 1 Bandschlinge abgenäht (60 cm Länge, 120 cm Umfang)
- ❖ 2 Bandschlingen abgenäht (120 cm Länge, 240 cm Umfang)
- ❖ 1 Abseilachter oder ein anderes Abseilgerät
- ❖ 3 Halbmastwurfkarabiner (HMS)
- ❖ 5 Expressschlingen mit Karabiner
- ❖ 3 Normalkarabiner (sog. „Schnapper“)
- ❖ 2 bis 3 Klemmkeile (sog. „Stopper“ mittlerer Größe)
- ❖ 2 Friends-Cams-Klemmgeräte
- ❖ 1 Paar moderne Steigeisen, an die Bergschuhe angepasst.
- ❖ 1 Eispickel (50 bis 70 cm Länge)
- ❖ 1 Eisschraube (Länge 17 bis 21 cm, mit Kurbel)
- ❖ Bergsteigerhelm
- ❖ Schneeschuhe und Skistöcke (falls vorhanden)

## **Sicherheitsausrüstung**

- ❖ Biwaksack für zwei Personen
- ❖ Erste-Hilfe-Ausrüstung: Rucksackapotheke, Tape, Blasenset, Alufolie etc.
- ❖ einfaches Funktionswerkzeug (z.B. Multitool)
- ❖ Sonnenbrillen mit UV Schutz (Gletscherbrillen)

## **Bekleidungsempfehlungen und anderes:**

Eine sog. funktionelle Bergsportbekleidung besteht aus natürlichen Fasern (z.B. Wolle) und bewirkt bei Kälte ebenso wie bei Wärme einen angenehmen Tragekomfort: Berghose, Unterwäsche, Gamaschen, Überanzug (Hose, Anorak), Pullover, eventuell Daunenjacke und Sporthandschuhe. Außerdem empfehlen wir: Mütze, Sonnenkappe, Hausschuhe, Trainingsbekleidung, Waschbeutel, Handtuch, Schreibzeug, Thermo-Trinkflasche, Mobiltelefon mit Ladegerät.

## **Orientierung**

- ❖ ÖAV Karte Nr.14 Dachstein
- ❖ Bussole: Kompass mit Messeinrichtung
- ❖ Höhenmesser (digital oder mechanisch)
- ❖ GPS falls vorhanden (nicht verpflichtend)

## **Klima & Standort**

- Die Adamekhütte liegt am Rande des Gosaugletschers auf 2196 m Seehöhe, die durchschnittliche Lufttemperatur beträgt hier etwa plus 2 Grad. Es kann aber im Laufe des Sommers zu Temperaturschwankungen von minus 5 bis plus 20 Grad kommen. Beim Durchzug von Kaltfronten kann es auch im Sommer schneien, wobei es durchaus Neuschnee bis zu 30 cm geben kann.

Die Auswirkungen von Schnee, Strahlung und Wind sind bei der Kleidung zu berücksichtigen (siehe oben). In der Adamekhütte (speziell in den Zimmern) kann es kalt sein. Ein leichter Schlafsack ist deshalb empfehlenswert.

In der Hütte sind Getränke und Verpflegung zusätzlich erhältlich, Abrechnung mittels Bargeld

- **Ausrüstungsteile, die verwechselt werden können, bitte kennzeichnen.**
- **Bei Fragen bezüglich der Alpinausrüstung und generell zur Alpinistik wenden Sie sich bitte direkt an unseren Chefbergführer Klaus Hoi (+43-3684-2221, [k.hoi@gmx.at](mailto:k.hoi@gmx.at))**