



**Dieter Peneder**  
**Staatl. geprüfter Berg- und Skiführer**  
Weinmeisterstraße 2/6  
4560 Kirchdorf an der Krems  
Mobil: +43 (0)664/344 54 84  
Mail: [info@dieter-peneder.at](mailto:info@dieter-peneder.at)

---

## Ausrüstungsliste Hochtouren

- Steigeisenfeste Schuhe mit Profilsohle
- Steigeisen (mit Kipphebelbindung, Antistollplatte und Frontalzacken)
- Pickel (kurz und leicht)
- Teleskopstöcke
- Rucksack ca. 35 - 40 Liter (mit Pickelbefestigungsmöglichkeit)
- Tourenhose
- Überhose (mit durchgehendem Reißverschluss)
- Gore Tex Anorak
- Fleece- oder Softshelljacke
- Leichte Daunen- oder Primaloftjacke
- Gamaschen
- Handschuhe
- Haube / Stirnband / Sonnenkappe
- Eventuell zusätzliche Wärmebekleidung (Sturmhaube, Gesichtsmaske, Schlauchtuch, Unterziehhandschuhe aus Seide, Überfäustlinge, lange Unterwäsche)
- Reservebekleidung (dünne Hose und T-Shirt für die Hütte,...)
- Kletterhelm
- Hüftgurt
- Safelock Karabiner (z.B.: Balllock von Petzl)
- HMS Schraubkarabiner
- Normalkarabiner
- Bandschlinge 120 cm
- Reepschnur 6 mm x 5 m
- Kleine Rucksackapotheke
- Biwaksack
- Stirnlampe (mit neuen Batterien)
- Sonnenbrille (gletschertauglich) / eventuell Skibrille
- Sonnencreme und Lipenschutz
- Trinkflasche oder Thermosflasche
- Tourenproviant
- Toilettartikel (Kleinformat)
- Persönliche Medikamente
- Hüttenschlafsack (Seide oder ähnlich)
- Ohropax (für Nächtigung im Matratzenlager)
- Alpenvereinsausweis (sonst Mehrkosten bei den Hüttennächtigungen)
- Bargeld / Mobiltelefon mit Ladegerät / Personalausweis oder Reisepass
- Digitalkamera