



**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 Hochtour

- Steigeisenfeste Schuhe mit Profilsohle
- Steigeisen (passend für die Schuhe, mit Frontalzacken und Antistollplatte)
- Pickel
- Teleskopstöcke
- Rucksack ca. 30 - 35 Liter (mit Pickelbefestigungsmöglichkeit)
- Funktionelle Bekleidung für Hochtouren
- Tourenhose
- Überhose (mit durchgehendem Reißverschluss)
- Hardshelljacke
- Softshell- oder Fleecejacke
- Leichte Primaloft- oder Daunenjacke
- Gamaschen
- Handschuhe
- Haube, Stirnband, Sonnenkappe
- Zusätzliche Wärmebekleidung (Sturmhaube, Schlauchtuch, Unterziehhandschuhe aus Seide, Überfüstlinge, lange Unterwäsche)
- Reservebekleidung bzw. Wechselwäsche
- Kletterhelm
- Hochtourengurt (leicht und geringes Packmaß)
- Safelock-Karabiner (z.B.: Balllock von Petzl)
- 2 HMS-Schraubkarabiner
- Bandschlinge 120 cm
- Reepschnur 6 mm x 5 m
- Kleine Rucksackapotheke
- Biwaksack
- Stirnlampe (mit neuen Batterien)
- Sonnenbrille (gletschertauglich)
- Skibrille
- Sonnencreme und Lippenchutz
- Trinkflasche oder Thermosflasche
- Toilettartikel (Kleinformat)
- Persönliche Medikamente
- Hüttenschlafsack (Seide oder ähnlich)
- Ohropax (für Nächtigungen im Matratzenlager)
- Alpenvereinsausweis (sonst Mehrkosten bei den Hüttennächtigungen)
- Bargeld
- Mobiltelefon mit Ladegerät
- Reisedokument