

## **Alpinausbildung Kaunergrathütte:**

### **Aufbau- und Expert- Kurs - Bekleidung und Ausrüstung**

- Funktionsunterwäsche aus schweißtransportierendem Material
- Leichtes atmungsaktives Oberteil
- Fleecejacke oder Pulli
- Lange Hosen aus strapazierfähigem und elastischem Kunstfasermaterial
- Wetterschutzjacke aus wind- und wasserabweisendem Material, mit Kapuze
- Regenhose
- Mütze und Fingerhandschuhe
- Leichte Ersatzwäsche zum Wechseln nach schweißtreibendem Anstieg oder nach Regen
- Strümpfe (mit verstärktem Fußbett)
- Feste Bergschuhe (Typ C – alpine Bergstiefel)
- Kletterschuhe
- Rucksack, mindestens 35 Liter
- Sonnenschutz, vor allem Sonnenbrille mit UV-Schutz, Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor, Lippenchutz
- Erste Hilfe Set, um kleine Verletzungen selbst zu versorgen
- Teleskopstöcke bei Bedarf zur Entlastung der Gelenke, besonders beim Hüttenzustieg
- Taschenlampe oder Stirnlampe, insbesondere für die Hüttenübernachtungen
- Trinkflasche für mindestens 1 Liter Flüssigkeit
- Hüttenschlafsack, Hüttenschuhe (Auswahl vor Ort vorhanden) und Handtuch
- Es wird empfohlen, einen USB-Stick mitzubringen, um die zahlreichen, von den Bergführern beim Üben gemachten Bilder als Andenken nach Hause mitnehmen zu können.

Das gesamte besondere Ausbildungsgerät wie Helm, Steigeisen, Eispickel, Klettergurt, Klettersteigset, Karabiner, Seile, Schlingen etc. wird im Satz auf der Hütte ausgehändigt.