

Ausrüstungsliste für das Gletscherpraktikum

<input checked="" type="checkbox"/> Winter
Ski mit Tourenbindung und Skistopper (Fangriemen werden nicht empfohlen),
Steigfelle
Harscheisen
Skistöcke mit großen Tellern
Passende! Tourenskischuhe
Digitales LVS (= Lawinen Verschütteten Suchgerät bzw. „Pieps“) mit vollen Batterien
Lawinensonde
Lawinenschaufel (für den Eigenbedarf, Schaufeln zum Graben sind vorhanden)
Gletscherbrille (oder sehr gute Sonnenbrille) und Skibrille
evtl. Skihelm, empfohlen!
Sonnencreme mit hohem Schutzfaktor für Haut u. Lippen (LSF>30)
Thermosflasche oder Trinkflasche
Alpinrucksack mit 35l oder mehr
Stirnlampe mit vollen Batterien
Biwaksack
Ersthilfeset (2x Schnellverband oder sterile Kompressen + Fixierbinde, Tape, Pflaster, Blasenpflaster, Schere, Dreieckstuch, Rettungsdecke, ev. Stützverband)
Anorak und Überhose (wind- u. wasserdicht)
Mind. 2 Paar Handschuhe oder Fäustlinge, die sich zum Arbeiten eignen
Haube, Sonnenhut (soll auch die Ohren vor Verbrennungen schützen)
Genug warme Bekleidung und Wechselwäsche

<input checked="" type="checkbox"/> Sommer
Steigeisenfeste Bergstiefel
Steigeisen
Eispickel
Klettergurt
2x Reepschnur, 5-6 mm Durchmesser, 1.5m und 4m lang
2x Bandschlinge, 1.2m und 2.4m Umfang
1 HMS Karabiner
3 Karabiner mit Verschlussicherung
3 Karabiner ohne Verschlussicherung
1 Eisschraube, falls vorhanden
evtl. Steinschlaghelm
Ersthilfeset (2x Schnellverband oder sterile Kompressen + Fixierbinde, Tape, Pflaster, Blasenpflaster, Schere, Dreieckstuch, Rettungsdecke, ev. Stützverband)
Biwaksack
Wasser- u. winddichte Kleidung, Haube, Hut, Handschuhe, Wechselwäsche (Die Kleidung muss ein Temperaturspektrum von heiß bis sehr kalt abdecken)
Gletscherbrille (oder sehr gute Sonnenbrille)
Sonnencreme mit hohem Schutzfaktor für Haut u. Lippen (LSF>30)
Stirnlampe mit vollen Batterien
Thermosflasche oder Trinkflasche
Alpinrucksack mit 35l oder mehr

<input checked="" type="checkbox"/> Sonstiges
Hüttenschlafsack oder leichten Schlafsack, Decken vorhanden
pers. Medikamente
Toilettasachen
Kleines handtuch, evtl. Waschlappen (keine Duschen am Zittelhaus)
Geld, Ausweise (Bergrettung!, ev. Mitgliedsausweis für alpinen Verein, ev. Führerschein)
Handy + Ladegerät
evtl. Kamera
evtl. GPS-Gerät

Im Mai ist im Hochgebirge Schneefall mit eisigem Wind genauso möglich wie Hitze ohne kühlenden Wind. Eure Bekleidung soll diesen unterschiedlichen Verhältnissen angepasst sein. Bergbekleidung in mehreren Schichten ist wärmer und flexibler als eine dicke Schicht und daher vorzuziehen. Ein warmer Ski-Overall ist ungeeignet. Eine Überhose kann nach Bedarf an- oder ausgezogen werden, eine warme lange Unterhose schwer.

Die Strahlung in der Gletscherregion im Mai reicht aus, um ernsthafte Hautverbrennungen zu verursachen und die Augen zu schädigen. Jeder **muss** sich daher dagegen schützen. Besonders bei der Brille darf kein Kompromiss eingegangen werden! Sie sollte gut abdichten, stark abdunkeln und vor allem 100% UV-Schutz aufweisen. Eine geeignete Sonnencreme (LSF >30) ist ebenfalls unbedingt mitzunehmen.

Für die Sommerfeldarbeiten gilt natürlich das gleiche. Auch im Juli kann es im Hochgebirge schneien. Die Jahresmitteltemperatur am Sonnblick beträgt -5.4°C und auch in den Sommermonaten im Mittel nur knapp über 2°C !!

Am **Sonnblick** wohnen wir am Zittelhaus direkt am Gipfel auf 3105 m. Man braucht einen Hüttenschlafsack (Decken sind vorhanden) oder einen normalen Schlafsack, da wir im Matratzenlager schlafen.