

Ausrüstungslisten / Empfehlung Packliste für alpine Unternehmungen*

*Bei unseren Tourenbeschreibungen wird auf die nachfolgenden Ausrüstungslisten verwiesen.

I. Allgemeine Grundausrüstung

Bekleidung:

- | | | |
|----------------|-------------------|---|
| - Unterwäsche | - T-Shirt | <i>Tipp/Empfehlenswert: „Zwiebelprinzip“ + Merino</i> |
| - Pullover | - Fleece o. ä. | - Softshell-Weste |
| - Bergstrümpfe | - Softshell-Jacke | - Berghose (strapazierfähiges Material) |
| | | - Regen-Jacke/-Hose (schnell überziehbar) |

Hardware:

Tipp/Empfehlenswert: Bargeld – auf Hütten ist meist noch keine Kartenzahlung mögl.

- | | | |
|---------------------------|----------------------|--|
| - Rucksack | - Tagesverpflegung | - Trinkflasche/-blase |
| - Taschenmesser | - Taschentücher | - Erste Hilfe Set (deutlich erkennbar + wasserdicht verpackt, inkl. Rettungsdecke) |
| - Sonnenbrille | - Sonnencreme | - Leicht-Biwaksack (für 1 oder 2 Personen) |
| - Stirnlampe | - Lippenchutz | - Krankenversicherungs-Nachweis |
| - Kopfbedeckung/UV-Schutz | - DAV-Ausweis | |

II. Bergwandern

Tipp/Empfehlenswert: Grödel können eine hilfreiche Ergänzung bei Bergfahrten sein

Zusätzl. Bekleidung:

- | | | | |
|---------|--------------|--|---------------------|
| - Mütze | - Handschuhe | - Bergwanderstiefel/-schuhe (mind. Kat. B) | - Stöcke (optional) |
|---------|--------------|--|---------------------|

III. Klettersteige

Zusätzl. Bekleidung:

- Klettersteighandschuhe (alternativ: Arbeits- oder Fahrradhandschuhe)

Sicherungsmaterial:

- | | | | |
|--------|--------------------|-------------------|---|
| - Helm | - Hüft-Klettergurt | - Klettersteigset | - Bandschlinge 60 cm m. Schraub-Karabiner |
|--------|--------------------|-------------------|---|

IV. Fels

Bekleidung:

- | | | |
|--|---------|--------------|
| - Berg- oder Zustiegsschuhe (mind. Kat. B) und spezielle Kletterschuhe | - Mütze | - Handschuhe |
|--|---------|--------------|

Sicherungsmaterial:

- | | | |
|--------------------------------|------------------------------|-----------------------------------|
| - Helm | - Hüft-Klettergurt | - 2 HMS-Karabiner |
| - 2 Schraubkarabiner | - 4–8 Expressen | - 2 Bandschlingen 120 cm |
| - 1 Bandschlinge 60 cm | - 1 Reepschnur (Ø 6mm x 1 m) | - 2 Reepschnüre (Ø 5-6 mm, 3–4 m) |
| - Ggf. Mobile Sicherungsmittel | - Sicherungsgerät (Tuber) | |

V. Eis

Bekleidung:

- | | | |
|--|----------------------|--------------------|
| - Steigeisen-geeignete Bergschuhe (mind. Kat. C) | - Kniehohe Gamaschen | - Mütze |
| - Warme, wasserabweisende Handschuhe | - Buff | - Gletscherbrille |
| - Steigeisen (vor Tourbeginn an den Schuh angepasst) | - Helm | (mind. UVS-Kat. 3) |

Sicherungsmaterial:

- | | | |
|--|---|--------------------|
| - 1 Reepschnur-Set: 1 Karabiner, Reepschnüre (Ø 5-6 mm: 2 x 3-4m, 1 x 1 m) | - 2 HMS-Karabiner | |
| - 1 Safelock-Karabiner, arretierbar | - 2 Bandschlingen 120 cm | |
| - 1 Eispickel | - 1 Eisschraube (Standard: 17 cm) | - Hüft-Klettergurt |
| - Sicherungsgerät (Tuber) | - Ggf. Gerät zur Unterstützung Selbstrettung (z. B. Seilrolle, Roll'n Lock, CT) | |

VI. Skitouren / Schneeschuhtouren

Bekleidung:

- | | | |
|--|----------------------|---------|
| - Skitourenstiefel (nur bei Ski, sonst Wanderschuhe) | - Kniehohe Gamaschen | - Mütze |
| - Warme, wasserabweisende Handschuhe | - Buff | |

Ski-/Schneeschuh- und Sicherungsmaterial:

- | | | |
|--|--|---------------|
| - Ski mit Tourenbindung ODER Schneeschuhe | - Skistöcke ODER Stöcke mit Schneeteller | |
| - Verschüttetensuchgerät, Schaufel und Sonde | - nur bei Ski: - Steigfelle | - Harscheisen |

VII. bei mehrtägigen Touren zusätzlich

Tipp/Empfehlenswert: Merino = weniger Wechselwäsche

- | | | |
|---------------------|-------------|----------------|
| - Wechselwäsche | - Waschzeug | - Hüttenschuhe |
| - Hütten-Schlafsack | | |

Allgemein gilt: Weniger Gewicht im Rucksack = mehr Spaß, Sicherheit und Performance am Berg.