

# Ausrüstungsliste

## Technische Ausrüstung

- Rucksack (ca. 30 Liter)
- Stabile Wanderstöcke (längenverstellbar)
- Bergwander-/ Trekkingschuhe (mit Profilsohle)
- 5m Reepschnur 5-6mm Durchmesser
- Snowspikes (falls vorhanden)
- Steinschlaghelm

## Notfall-Ausrüstung

- Stabiler Biwaksack (für 2 Personen)
- Kleines Erste Hilfe Paket (SAB First Aid Kit – siehe AV Shop)  
Inkl. Israeli Bandage, Tape und Alu Rettungsdecke
- Stirnlampe (mit Reservebatterien)
- Taschenmesser/ Multifunktionswerkzeug

## Orientierung

- Alpenvereins-, Kompass- oder ÖK Karte vom Gebiet\*
- Planzeiger (siehe ÖAV Shop)
- Gebietsführer oder alpenvereinaktiv Tourenbeschreibungen
- Höhenmesseruhr (auch wenn Smartphone vorhanden!)
- Smartphone mit installierter alpenvereinaktiv APP
  - PRO-Mitgliedschaft (Test-, Monat-, oder Jahresabo)
  - Topokarte vom Kursgebiet offline gespeichert

## Proviant

- Trink-/ Thermosflasche
- Zusätzliche Tourenverpflegung nach Belieben (Riegel, Nüsse)

\* selbständige Recherche der benötigten Karte vor Kursantritt!

## Bekleidung

- Funktionsunterwäsche (Synthetik oder Wolle)
- Reservewäsche
- Socken/Reservesocken
- dünner Pullover/ Jacke/ Hemd (Fleece, Wolle, ...)
- Wander-/ Berghose
- Anorak und Überhose (wasser-/ winddicht)
- Mütze
- Dünne Handschuhe

## Übernachtung

- Waschzeug
- Hüttenschlafsack (nicht erforderlich bei Kursen mit Hotel oder Gasthofübernachtung)
- Hüttenschuhe
- Ohrenstöpsel
- ÖAV-Ausweis
- Bargeld

## Sonnenschutz

- Sonnenbrille (hochwertiges Glas)
- Sonnenhut/ Buff/ Schildkappe
- Sonnenschutzcreme (mind. Faktor 30)
- Lippenchutz

## Eventuell

- Fotoapparat
- Fernglas
- Regenschirm