alpenverein akademie

Ausrüstungsliste

Technische Ausrüstung
- ☐ Rucksack (ca. 30 Liter)
- ☐ Stabile Wanderstöcke (längenverstellbar)
- ☐ Bergwander-/Trekkingschuhe (mit Profilsohle)
- ☐ Snowspikes (erhältlich im AV Shop)

Notfall-Ausrüstung
- ☐ Stabiler Biwaksack (für 2 Personen)
- ☐ Erste Hilfe Paket (z.B. SAB First Aid Kit – siehe ÖAV 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 alpenverein**aktiv** Tourenbeschreibungen
- ☐ Höhenmesseruhr (auch wenn Smartphone vorhanden!)
- ☐ Bussole
- ☐ Smartphone mit installierter alpenverein**aktiv** APP
  - PRO-Mitgliedschaft (Test-, Monat-, oder Jahresabo)
  - Topokarte vom Kursgebiet offline gespeichert
- ☐ GPS Gerät (wenn vorhanden)

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)
- ☐ Lippenschutz

Eventuell
- ☐ Fotoapparat
- ☐ Fernglas
- ☐ Regenschirm

GetReady orientierung [Alpenvereinsakademie]

Österreichischer Alpenverein, Olympiastr. 37, A-6020 Innsbruck
+43(0)512/59547-34, www.alpenverein-akademie.at