

Ausrüstungsliste

Technische Ausrüstung

- Rucksack (ca. 35 Liter) inkl. Regenhülle
- Bergwander-/Trekkingsschuhe (mit Profilsohle)

Notfall-Ausrüstung

- 2er-Biwaksack, Erste-Hilfe (inkl. Rettungsdecke, Blasenpflaster), Stirnlampe (frische Batterien)
- Taschenmesser / Multifunktionswerkzeug falls vorhanden
- 1 Reepschnur, \varnothing 5-6mm (3-5m Länge), 1 Reepschnur, \varnothing 5-6mm (5m Länge), 2 Schraubkarabiner, 1 Bandschlinge 120cm (= 240cm Umfang)
- Mobiltelefon, Ladekabel

Orientierung

- Alpenvereins-, Kompass- oder ÖK Karte vom Gebiet***
- Falls vorhanden: Busssole, Planzeiger
- Smartphone mit installierter alpenvereinaktiv.com App
- Falls vorhanden: Höhenmesser (Uhr), GPS oder in alpenvereinaktiv.com App

Bekleidung

- Funktionsunterwäsche (Synthetik oder Merino-Wolle, ...) und Reserwäsche
- Socken / Reservesocken
- Dünner Pullover / Jacke / Hemd (Fleece, Merino-Wolle, ...)
- Wander- / Berghose
- Anorak und Überhose (wasser- / winddicht)
- Mütze, Handschuhe
- Bei winterlichen Bedingungen: Gamaschen

Übernachtung je nach Standort (check Standort-Website)

- Waschzeug
- Handtuch
- Hüttenschlafsack (Seide / Baumwolle) oder einen leichten Mumenschlafsack
- Hüttenschuhe
- ÖAV-Ausweis, Bargeld, e-card, Ohrenstöpsel

Sonnenschutz

- Sonnenbrille (hochwertiges Glas)
- Sonnenhut / Schirmkappe
- Sonnenschutzcreme (mind. Faktor 30), Lippenchutz

Proviant

- Trinkflasche oder Thermoskanne (mind. 1 Liter)
- Jausenbox für Lunchpaket
- Energieriegel, Nüsse & Co zur Ergänzung der Jause (Teilweise Mittags Lunchpaket)

Eventuell

- Falls vorhanden: Fernglas
- Falls vorhanden: Literatur zur Flora und Fauna

*** Papierkarten, das ist unser Ernst! Electronic Devices (Smartphone etc.) wird ebenso verwendet, aber Papierkarte ist Pflicht! Selbständige Recherche der benötigten Karte vor Kursantritt.