Ausrüstungsliste

Technische Ausrüstung
- Rucksack (ca. 35 Liter) inkl. Regenhülle
- Bergwander-/Trekkingschuhe (mit Profilsohle)
- Kletterhelm

Notfall-Ausrüstung
- 2er-Biwaksack, Erste-Hilfe (inkl. Rettungsdecke, Blasenpflaster), Stirnlampe (frische Batterien)
- Taschenmesser / Multifunktionswerkzeug falls vorhanden
- 2 Reepschnüre, D 5 - 6 mm (L 3 und 5 m), 2 Schraubkarabiner, 1 -2 Bandschlingen 120 cm (= 240 cm Bandlänge)
- Mobiltelefon und Ladekabel

Orientierung
- Alpenvereinskarte 1:25000 „Totes Gebirge Mitte“
- Planzeiger (erhältlich z.B. ÖAV Shop) – falls vorh.
- Smartphone mit installierter Alpenvereinaktiv App
- Höhenmesser(uhr) und Bussole

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

Übernachtung
(Hüttenschlafsack oder Schlafsack ist nicht nötig, es gibt Bettwäsche)
- Waschzeug
- Hüttenschuhe
- Bargeld, Ohrenstöpsel

Sonnenschutz
- Sonnenbrille (hochwertiges Glas)
- Sonnenhut / Schildmütze
- Sonnenschutzcreme (mind. Faktor 30), Lippenschutz

Proviant
- Trinkflasche oder Thermoskanne (mind. 1 Liter)
- Jausenbox / -sackerl für Lunchpaket
- Energieriegel, Nüsse & Co zur Ergänzung der Jause (*wir bekommen am Standort ein Mittagessen bzw. Lunchpaket*)

Eventuell
- Fotoapparat (+ Speicherkarten / Film), Fernglas
- ev. Literatur zur Flora und Fauna

….und für die Kinder die jeweils adäquate Bergausrüstung, inkl. Kleinem Rucksack (siehe Ausrüstungsliste Seite 2)

Ausrüstungsliste für Kinder

[bei Anmeldung mit Kind(ern)]

Technische Ausrüstung

- kl. Rucksack (ca. 10 - 15 Liter) - inkl. Regenhülle, falls vorh.
- Bergwander-/Trekkingschuhe (mit Profilsohle), ein zweites Paar Turnschuhe zum Wechseln
- 1 Reepschnur, D 5 - 6 mm (L 3 - 4 m), 1 Schraubkarabiner, 1 Bandschlinge 120 cm (= 240 cm Bandlänge)
- Kletterhelm oder Fahrradhelm

Bekleidung

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

Übernachtung

- Waschzeug
- Hüttenschuhe
- Gute-Nacht-Gutele

Sonnenschutz

- Sonnenbrille (hochwertiges Glas)
- Sonnenhut / Schildmütze

Proviant

- Trinkflasche oder Thermoskanne (mind. 1/2 Liter)
- Jausenbox / -sackerl für Lunchpaket
- Energieriegel, Nüsse & Co zur Ergänzung der Jause (*wir bekommen am Standort ein Mittagessen bzw. Lunchpaket*)