Ausrüstungsliste

Mehrtages Hochtouren



Bekleidung

Funktionsunterwäsche und -Shirts
Funktionssocken
Softshell- oder Fleecejacke (als Midlayer)
Daunen- oder Primaloft-Jacke (als Isolationsschicht)
Hardshell- bzw. Regenjacke
Softshell-Tourenhose
Überhose (wind- und wasserdicht)
Mütze und Handschuhe
bedingt steigeisenfeste Bergschuhe
Gamaschen (je nach Wetterlage)

Ausrüstung

Rucksack (30 Liter) und Regenhülle
Klettergurt
Kletterhelm
Steigeisen (mit Antistollplatten)
Eispickel
Teleskopstöcke (bei Bedarf)
Gletscherbrille
Stirnlampe
Trinkflasche
Proviant (Energieriegel, Snacks)

Hüttenübernachtung

Persönliche Medikamente
Ohropax/Ohrstöpse
I Kleines Microfaser-Handtuch Zahnbürste inkl. Zahnpasta
Hüttenschlafsack (leichter Seidenschlafsack, Hygienezweck)
Wechselkleidung (je 1 x Socken, Unterwäsche, T-Shirt, leichte Hüttenhose)

FAUSTREGEL FÜRS RUCKSACKPACKEN: Stell dir vor, es ist sehr kalt und du ziehst alles an, was du für die kälteste zu erwartende Temperatur dabei hast. Dann sollte nicht mehr als ein paar Wechselsocken, Unterwäsche und T-Shirt zusätzlich im Rucksack dabei sein. Als Anhaltspunkt gilt für Mehrtagestouren ein Rucksackgewicht von ca. 10 Kilo.

Diverses

Kleine Tube Sonnencreme inkl. Lippenschutz
Erste-Hilfe-Set, Blasenpflaster, Tape, persönliche Medikamente
Ausreichend Bargeld (Hüttenübernachtung, Verpflegung, Getränke) und EC-/Kreditkarte (Bergbahnen)
Personalausweis, Alpenvereinsausweis (falls vorhanden)
Handy, ggf. Fotoapparat

Alpine-Ventures.at