

Die vorliegende Ausrüstungsliste ist für Sie beim Packen des Bergferriengepäckes als Gedankenstütze gedacht. Bei Ihrem privaten "Immerdabei" möchten wir Ihnen nicht dreinreden, denken Sie aber daran, dass ein unnötig schwerer Rucksack das Vergnügen schmälern kann. Vergessen Sie aber trotzdem Ihre persönlichen Sachen wie Medikamente, Brillen, Linsen sowie deren Ersatz nicht.

Bekleidung:

- Goretex Jacke
- Goretex Hose
- Handschuhe
- Primaloft Jacke oder Soft Shell Jacke
- Berg / Trekking Hose
- T-Shirt
- Pullover
- Thermo- / Funktionssocken
- Mütze
- Sonnenhut

Tipp: Die gesamte Bekleidung während der Tour in wasserfesten Seesäcken oder großen Plastiksäcken trocken verstauen.

!!! Wird eventuell benötigt, nimmt der Bergführer mit !!!

Hardwear: UIAA / CE Zertifiziert

- Steigeisen mit Antistollplatten
- Eispickel min.60cm
- Sitzgurt

!!! Wird eventuell benötigt, nimmt der Bergführer mit !!!

Schuhe:

- bedingt Steigeisenfeste Bergschuhe oder Wanderschuhe mit einem guten Knöchelhalt, frisch imprägniert

Das Schuhwerk muss bei alpinen Unternehmungen immer mit Sorgfalt gewählt werden, d.h. eine gewisse Steifigkeit (**guter Knöchelhalt**) und **Härte** haben, um im Gelände Sicherheit und Halt zu gewähren, sowie wasserabweisend sein.

Bergschuhe wie sie heute im Handel angeboten werden, entsprechen normalerweise diesen Anforderungen.



Steigeisenfest



bedingt Steigeisenfest



Nicht Steigeisentauglich

Stabiler, steigeisenfester Bergschuh für Touren im Gebirge und auf Gletschern.

Stabiler, bedingt steigeisenfester Bergschuh für Touren im Gebirge und auf Gletschern.

Schuh für leichte Wanderungen im Flachland, biegsame Sole.

Schlafausrüstung:

Als Schlaf-Komforterhöhung empfehlen wir einen federleichten Seidenschlafsack als persönliche Hülle. In einigen Hütten ist ein Inlet obligatorisch!

Rucksacke:

- Rucksack 35L

Tipp: Um eine schöne, unvergessliche Tour zu erleben sollte der gepackte Rucksack für Frauen nicht schwerer als max. 8-10 kg und für Männer max. 10-12kg sein.

Verschiedenes:

- Handy
- Gute Stirnlampe mit Reservebatterien
- verstellbare Trekkingstöcke
- Erste Hilfe Packet
- Persönliche Reiseapotheke
- kleines Handtuch
- Lippenbalsam mind. SPF 20
- Sonnencreme mind. SPF 40
- Thermosflasche 1 Liter (gefüllt), kein Trinksystem (Camel Pack)
- Taschenmesser
- Hygienebeutel (Seife, Zahnputzzeug,...)
- Gletscher / Sonnenbrille
- Fotoapparat, Kamera, etc.
- Geld
- Pass / ID
- OEAV / DAV / SAC Mitgliederkarte

Essen/Trinken:

Für die Zwischenverpflegung untertags empfiehlt es sich, nach eigenem Geschmack, Schokolade, Dörrfrüchte, Trockenfleisch, Obst, Nüsse, Riegel, Brot für die gesamte Dauer und Getränk für den 1. Tag etc. mitzunehmen.

...und natürlich nicht zu vergessen gute LAUNE!!!