

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
- Goretex Handschuhe
- Primaloft Jacke oder Soft Shell Jacke
- Berg / Trekking Hose
- T-Shirt
- Fleecepullover
- Fleeceweste
- Thermo- / Funktionssocken
- Unterhosen
- Thermounterwäsche
- Mütze
- Sturmhaube oder Buff Stirnband
- Sonnenhut
- Gamaschen (schützen vor Nässe und Schmutz)

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

Hardwear: UIAA / CE Zertifiziert

- Steigeisen mit Antistollplatten
- Eispickel min.60cm
- Sitzgurt
- Helm
- 1m(5mm) Reepschnur
- 3m(5mm) Reepschnur
- 5m(5mm) Reepschnur
- Eisschraube 19cm
- 3 x baugleiche Schnapp Karabiner
- 2 x HMS Karabiner mit Schraubsicherung
- 1 x Halbautomatischer HMS Karabiner (z.B. Belay Master, Four Lock, Ball Lock,...)

*!!! Die gesamte Hardwear kann bei uns auf Voranmeldung **kostenlos** ausgeliehen werden !!!*

Schuhe:

- Steigeisenfeste / bedingt Steigeisenfeste, frisch imprägnierte Bergschuhe

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

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



bedingt Steigeisenfest

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



Nicht Steigeisentauglich

Schuh für leichte Wanderungen im Flachland, biegsame Sole.

Schlafaustrüstung:

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

Rucksack:

- 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)
- Plastikflasche/Aluflasche 0,5 – 1 Liter (wenn möglich in Thermohülle)
- 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!!!