

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
- Klettersteighandschuhe oder Fahrradhandschuhe
- 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.

Hardwear: UIAA / CE Zertifiziert

- Sitzgurt
- Helm
- Klettersteigset
- 5m(5mm) Reepschnur
- 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:

- Bergschuhe / Wanderschuhe / Klettersteigschuhe 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.

Rucksacke:

- Rucksack 35L

Tipp: Um eine schöne, unvergessliche Tour zu erleben sollte der gepackte Rucksack für Frauen nicht schwerer als max. 6-8 kg und für Männer max. 8-10kg sein.

Verschiedenes:

- Handy
- Erste Hilfe Packet
- Persönliche Reiseapotheke
- Lippenbalsam mind. SPF 20
- Sonnencreme mind. SPF 40
- Trinksystem (Camel Pack) oder Plastikflasche/Aluflasche min. 1 Liter
- Taschenmesser
- Hygienebeutel (Seife, Zahnputzzeug,...)
- Sonnenbrille
- Fotoapparat, Kamera, etc.
- Geld
- Pass / ID
- OEAV / DAV / SAC Mitgliederkarte

Essen/Trinken:

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

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