

# Ausrüstungsliste

## für Mehrtagestouren mit Hüttenübernachtung

Den Rucksack richtig packen, ist schon fast eine Wissenschaft für sich.

Die Devise lautet: so schwer wie nötig, so leicht wie möglich, aber ja nichts vergessen.

Deshalb haben wir für euch eine Packliste mit allen wichtigen Ausrüstungsgegenständen, die auf keiner Tour fehlen dürfen. Außerdem beinhaltet die Aufzählung auch die Kleidung die gleich zu Beginn der Tour getragen wird.

Um Verwechslungen zu vermeiden, markiert eure Ausrüstungsgegenstände mit eurem Namen.

## Ausrüstung:

### **Rucksack & Regenhülle:**

Dem Rücken gut anliegend, a. 30 bis 35 l fassend mit gepolsterten Hüfttrageriemen; Regenhülle. Der Rucksack sollte fertig gepackt nicht schwerer als 7-8 kg haben.

### **Bergschuhe:**

Kategorie B/C, knöchelhoch, gute Profilsohle. Er sollte den Fuß schützen und stabilisieren. Auf Grund des erhöhten Verletzungsrisikos durch nicht geeignetes Schuhwerk ist der Bergführer berechtigt den Teilnehmer von der Tour auszuschließen. Für mehr Infos siehe auch: *der richtige Schuh*

### **Teleskopstöcke:**

Besonders bei Knieproblemen zu empfehlen

### **Leichter Bergschirm:**

Sehr angenehm bei längerem Regen

## Kleidung:

### PFLICHTAUSRÜSTUNG:

**Mütze** oder **Stirnband**, Handschuhe evtl. mit Windstopper, keine Skihandschuhe

**Regenjacke** oder **Regenhose!** (auch die Regenhose ist unverzichtbar!)

**Kein Poncho** (wg. Höherer Verletzungsgefahr!)

**!Ohne diese Ausrüstung kann der Bergführer den Teilnehmer von der Tour ausschließen!**

**Funktionssocken:**

2 Paar gepolsterter Fußteil, Merinowolle

**Funktionsunterwäsche:**

3x schnelltrocknend, Merinowolle

**Wanderhose:**

Schnelltrocknend, robust, sollte Bewegungsfreiheit garantieren

**Kurze Funktionshose:**

Kleines Packmaß, schnelltrocknendes Material

**T-Shirt:**

2x Merinowolle

**Longsleeve:**

Merinowolle oder Fleece

**Wärmejacke:**

z. B. mit Primaloft- oder Woll-Füllung

**Sonnenschutz:**

Cappi oder Tuch für den Kopf

**Sonnenbrille:**

Ab Kategorie 3 geeignet

**Leichte Hüttenschuhe:**

Flip Flops, Crocs oder Trekkingsandalen

**Buff:**

Röhrenartiger Schal, der auch als Stirnband oder Mütze getragen werden kann

## **Nützliches:**

**Hüttenschlafsack:**

Aus Baumwolle oder Seide, hygienische Zwischenschicht, Pflicht auf Hütten!

**Stirnlampe, kleine Taschenlampe:**

Nicht überall gibt's Nachts Strom ;-)

**Waschbeutel:**

So wenig wie möglich, so viel wie nötig, kleine Proben verwenden. Evtl. Waschlappen für die schnelle Katzenwäsche

**Mikrofaser-Handtuch:**

Leichtes, schnelltrocknendes, klein verstaubares Handtuch

**Plastikbeutel:**

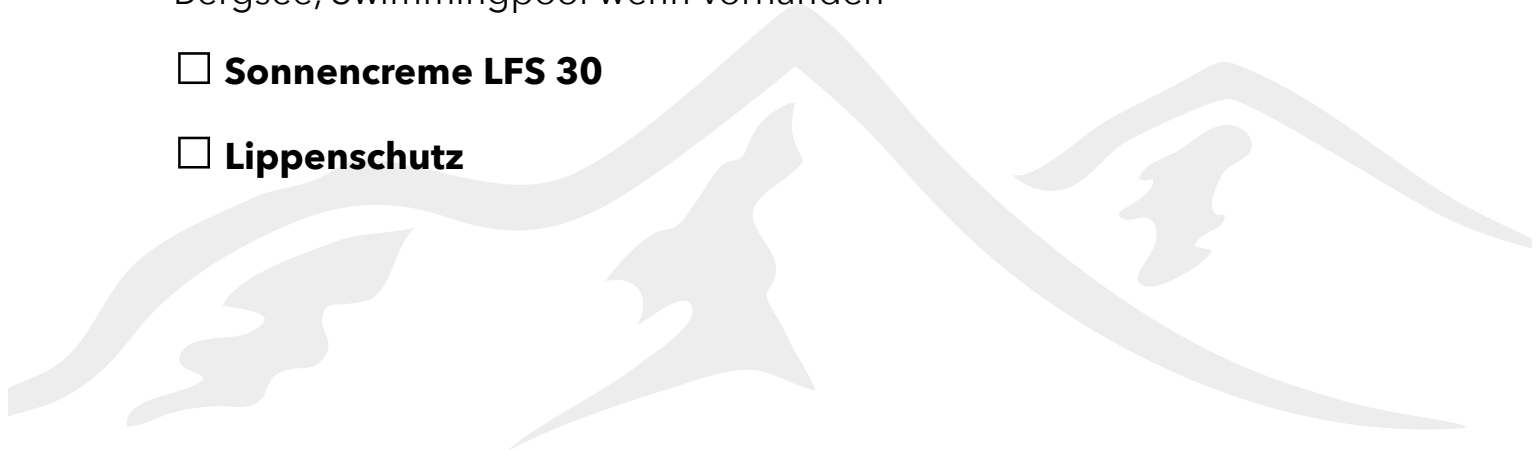
Für Müll, Schmutzwäsche, zum wasserdicht verpacken ...

**Evtl. Badebekleidung:**

Bergsee, Swimmingpool wenn vorhanden

**Sonnencreme LFS 30**

**Lippenschutz**



## Verpflegung:

Ihr erhaltet auf den Hütten eine reichhaltige Verpflegung (Halbpenison). Oft haben wir unterwegs Einkehrmöglichkeiten oder ihr könnt euch ein Lunchpaket zusammenstellen lassen. Deshalb reicht es aus, wenn ihr genügend zu Trinken und kleine Snacks für zwischendurch dabei habt.

- Trinkflasche** (leichte Plastikflasche) bzw. **Trinkblase** mind. 1 l Fassungsvermögen
- Energieriegel, Trockenobst, Schoki ...** (max. 200 g gesamt)

## Persönliches:

- Wichtige persönliche Medikamente**, Blasenpflaster, evtl. Schmerzmittel
- Bargeld, EC-Karte**
- Personalausweis**
- DAV-Ausweis** falls vorhanden
- Auslandsversicherung**
- Handy** mit Notfallnummern oder **wichtige Telefonnummern** auf Zettel notiert
- Kamera**, um die schönsten Momente auf eurer Tour festzuhalten

*Wir wünschen euch viel Freude bei den Vorbereitungen  
auf eure Tour.*

**Eure Alpenschule Lermoos**

## Der richtige Schuh ...

... für Mehrtagestouren, Alpenüberquerungen oder Schneeschuhwanderungen.

Er sollte bestimmte Kriterien erfüllen, damit auch die Füße die lange Wanderung gut und unversehrt überstehen. Ein guter, stabiler Bergschuh sollte mehr Sicherheit beim Begehen von Bergwegen bieten, die Gelenke schonen und das Verletzungsrisiko minimieren.

Besonders wichtig ist dabei eine gute Passform – der Schuh sollte bequem zu tragen sein.

- gute Passform** vor allem im Bereich der Ferse, Knöchel, Fußrücken und Zehen
- gute Dämpfung** im Bereich der Sohle
- griffige, rutschfeste Sohle** mit tiefem Profil
- stabiler Knöchelbereich**
- flexible Schnürung**
- wasserfestes Obermaterial** (z. B. GoreTex)
- umlaufendes Geröllschutzband**

