

AUSRÜSTUNGSLISTE

für Mehrtagestouren mit Hüttenübernachtung



PACKLISTE MIT ALLEN WICHTIGEN AUSRÜSTUNGSGEGENSTÄNDEN

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 Hüfttrageriemern; 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.
- Teleskopstöcke:**
Besonders bei Knieproblemen zu empfehlen.

KLEIDUNG:

- 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.

KLEIDUNG (PFLICHTAUSRÜSTUNG):

- Mütze:**
Mütze oder Stirnband.
- Regenjacke:**
Kein Poncho (wg. Höherer Verletzungsgefahr!)
- Handschuhe:**
evtl. mit Windstopper, keine Skihandschuhe.
- Regenhose:**
Auch die Regenhose ist unverzichtbar!

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

AUSRÜSTUNGSLISTE

für Mehrtagestouren mit Hüttenübernachtung



NÜTZLICHES:

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Hüttenschlafsack:
Aus Baumwolle oder Seide, hygienische Zwischenschicht, Pflicht auf Hütten! | <input type="checkbox"/> Washbeutel:
So wenig wie möglich, so viel wie nötig, kleine Proben verwenden. Evtl. Waschlappen für die schnelle Katzenwäsche |
| <input type="checkbox"/> Mikrofaser-Handtuch:
Leichtes, schnelltrocknendes, klein verstaubares Handtuch. | <input type="checkbox"/> Plastikbeutel:
Für Müll, Schmutzwäsche, zum wasserdicht verpacken... |
| <input type="checkbox"/> Evtl. Badebekleidung:
Bergsee, Swimmingpool wenn vorhanden. | <input type="checkbox"/> Sonnencreme:
LFS 30. |
| <input type="checkbox"/> Leichter Bergschirm:
Sehr angenehm bei längerem Regen. | <input type="checkbox"/> Lippenschutz
LSF 4. |

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.

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Trinkflasche:
(leichte Plastikflasche) bzw. Trinkblase mind. 1 L Fassungsvermögen | <input type="checkbox"/> Energieriegel, Trockenobst, Schoki ...:
Max. 200 g gesamt. |
|--|---|

PERSÖNLICHES:

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Wichtige persönliche Medikamente:
Blasenpflaster, evtl. Schmerzmitte. | <input type="checkbox"/> DAV-Ausweis:
Falls vorhanden |
| <input type="checkbox"/> Handy mit Notfallnummern:
Oder wichtige Telefonnummern auf Zettel notiert. | <input type="checkbox"/> Kamera:
Um die schönsten Momente auf eurer Tour festzuhalten. |
| <input type="checkbox"/> Bargeld, EC-Karte | <input type="checkbox"/> Personalausweis |
| <input type="checkbox"/> Auslandsversicherung. | |

ZU DER RICHTIGE SCHUH FÜR MEHRTAGESTOUREN

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.

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Gute Passform:
Vor allem im Bereich der Ferse, Knöchel, Fußrücken und Zehen. | <input type="checkbox"/> Gute Dämpfung:
Im Bereich der Sohle. |
| <input type="checkbox"/> Griffige, rutschfeste Sohle:
Mit tiefem Profil. | <input type="checkbox"/> Wasserfestes Obermaterial:
Z. B. GoreTex. |
| <input type="checkbox"/> Stabiler Knöchelbereich | <input type="checkbox"/> Flexible Schnürung |
| <input type="checkbox"/> Umlaufendes Geröllschutzband | |

AUSRÜSTUNGSLISTE

für Mehrtagestouren mit Hüttenübernachtung



AUSRÜSTUNG:

- | | | |
|--|-------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> Rucksack & Regenhülle | <input type="checkbox"/> Bergschuhe | <input type="checkbox"/> Teleskopstöcke |
|--|-------------------------------------|---|

KLEIDUNG:

- | | | |
|---|---------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> Funktionssocken | <input type="checkbox"/> Longsleeve | <input type="checkbox"/> Funktionsunterwäsche |
| <input type="checkbox"/> Wärmejacke | <input type="checkbox"/> Wanderhose | <input type="checkbox"/> Sonnenschutz |
| <input type="checkbox"/> Kurze Funktionshose | <input type="checkbox"/> Sonnenbrille | <input type="checkbox"/> T-Shirt |
| <input type="checkbox"/> Leichte Hüttenschuhe | | |

KLEIDUNG (PFLICHTAUSRÜSTUNG):

- | | | |
|------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Mutze | <input type="checkbox"/> Handschuhe | <input type="checkbox"/> Regenjacke |
| <input type="checkbox"/> Regenhose | | |

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

NÜTZLICHES:

- | | | |
|--|---|--|
| <input type="checkbox"/> Hüttenschlafsack | <input type="checkbox"/> Waschbeutel | <input type="checkbox"/> Mikrofaser-Handtuch |
| <input type="checkbox"/> Plastikbeutel | <input type="checkbox"/> Evtl. Badebekleidung | <input type="checkbox"/> Sonnencreme |
| <input type="checkbox"/> Leichter Bergschirm | <input type="checkbox"/> Lippenchutz | |

VERPFLEGUNG:

- | | | |
|---------------------------------------|--|---|
| <input type="checkbox"/> Trinkflasche | <input type="checkbox"/> Energieriegel | <input type="checkbox"/> Trockenobst, Schoki... |
|---------------------------------------|--|---|

PERSÖNLICHES:

- | | | |
|---|--|---|
| <input type="checkbox"/> Wichtige persönliche Medikamente | <input type="checkbox"/> DAV-Ausweis | <input type="checkbox"/> Handy mit Notfallnummern |
| <input type="checkbox"/> Kamera | <input type="checkbox"/> Bargeld, EC-Karte | <input type="checkbox"/> Personalausweis |
| <input type="checkbox"/> Auslandsversicherung. | | |

Der Umwelt zu liebe.
Bitte printen sie nur diese Seite.

PRINT