

## Ausrüstungslisten

Selbst wenn man schon viele Male in den Bergen unterwegs war: beim Einpacken für die neue Tour stellt sich immer wieder die Frage: "Habe ich auch an alles gedacht?"

Deswegen hier eine kleine Orientierung, woran man auf jeden Fall denken sollte, wenn es auf Tour geht.

Dabei gilt immer der Grundsatz: So wenig wie möglich, so viel wie nötig! Denn denke daran: alles was Du in den Rucksack gepackt hast, musst du schließlich auch auf deinem Rücken transportieren. Und Gewicht kostet neben Kraft immer auch Zeit!

Die nachfolgenden Listen können allenfalls als Orientierung dienen. Sie müssen nach den zu erwartenden Ansprüchen an die jeweiligen Touren angepasst werden. Für eine Tour im kombinierten Gelände mit Kletterabschnitten reicht also weder die Ausrüstung für Hoch- und Gletschertouren, noch die für alpines Klettern allein.

Für die Vollständigkeit der Angaben können wir natürlich keine Haftung übernehmen

### Immer dabei sein sollten

- Erste-Hilfe-Set (inklusive Wärmeschutzfolie)
- Stirnlampe
- Wanderkarte und eventuell Tourenführer / Topos / Tourenskizzen
- Sonnenschutz und Sonnenbrille (in den besonderen Fällen: Gletscherbrille)
- Kompass und Höhenmesser
- Handy (regionale Rufnummer, z.B. Hütten, Bergwacht, Wetterbericht bereits vorgespeichert)
- Biwacksack
- Ausweispapiere
- Geld
- ausreichend Getränke und Verpflegung
- Reservesocken und Reserveshirt im Rucksack

Je nach Bedarf

- Schlafsack
- Zelt
- Isomatte
- Kocher und Kochgeschirr
- GPS-Gerät
- Lawinenpieper
- Lawinenschaufel und -sonde

### Wandern

Bekleidung Schuhe

- Bergstiefel und Socken
- Regenschutz
- Berghose
- Bergjacke (Softshell, Fleece o.ä.)
- Hemd oder Shirt und Wechselshirt
- Funktionsunterwäsche
- Handschuhe
- Mütze

Hardware

- Rucksack
- Teleskopwanderstöcke

## **Hoch- und Gletschertouren**

Bekleidung Schuhe

- steigeisenfeste Bergstiefel und Socken
- für Hochtouren geeignete Hose und Jacke
- leichtere Jacke (Softshell, Fleece, o.ä.)
- Hemd oder Shirt und Wechselshirt
- Funktionsunterwäsche
- Handschuhe
- Mütze

Hardware

- Rucksack
- Klettergurt (Sitzgurt und Brustgurt)
- Helm
- Steigeisen (Qualität je nach Anspruch der Tour)
- Eispickel/Eisgeräte
- Seil
- Sicherungsgeräte (Eisschrauben, evtl. Keile und Friends)
- Bandschlingen und Karabiner
- Schlingematerial für eine kurze und eine lange Prusikschlinge
- evtl. kleine Steigklemme / Seilrolle
- HMS- Karabiner und Abseilgerät
- Teleskopwanderstöcke

## **Klettersteige**

Bekleidung Schuhe

- Bergstiefel, Zustiegsschuhe und/oder spezielle Klettersteigschuhe und Socken
- Regenschutz
- Berghose
- Bergjacke (Softshell, Fleece o.ä.)
- Hemd oder Shirt und Wechselshirt
- Funktionsunterwäsche
- Handschuhe
- Mütze

Hardware

- Rucksack
- Klettergurt (Sitzgurt und Brustgurt)
- Helm
- Klettersteigset
- Klettersteighandschuhe
- Teleskopwanderstöcke
- im Einzelfall auch

- Kletterschuhe
- Seil, Expressschlingekarabiner, Bandschlingen
- Seilrolle
- Abseilgerät

## **Klettern im alpinen Gelände**

### Bekleidung Schuhe

- Bergstiefel oder Zustiegschuhe und Kletterschuhe
- Socken
- Regenschutz
- Kletterhose
- Bergjacke (Softshell, Fleece o.ä.)
- Hemd oder Shirt und Wechselshirt
- Funktionsunterwäsche
- Handschuhe
- Mütze

### Hardware

- Rucksack
- Klettergurt (Sitzgurt und Brustgurt)
- Helm
- Seil
- Sicherungsgeräte (Keile, Felshaken nebst Hammer und Friends)
- Bandschlingen und Karabiner, Prusikschlinge
- evtl. kleine Steigklemme / Seilrolle
- HMS-Karabiner und Abseilgerät
- Teleskopwanderstöcke