



AUSRÜSTUNGS - CHECKLIST

Bergschuhe:

Die Bergschuhe sollten knöchelhoch, wasserabweisend und bequem sein. Eine etwas steifere Gummiprofilsohle sollte ebenfalls vorhanden sein. Info: Unsere Universal-Steigeisen lassen sich auf jeden üblichen Bergschuh anschnallen.

Wetterfeste Kleidung:

Für einen möglichen Regen- oder Schneeschauer sollte eine Regenjacke eingepackt werden. Falls keine wasserabweisende Berg- oder Wanderhose vorhanden ist, empfehlen wir eine leichte Überhose zusätzlich mitzunehmen.

Kälteschutz:

Für eine hochalpine Bergtour darf eine warme Mütze, Stirnband und 2 Paar klettertaugliche Handschuhe nicht fehlen. Bei Kälte oder Wind sind eine warme Fleece- oder Daunenjacke und eine Überhose besonders empfehlenswert.

Sonnenschutz:

Durch die Hohe UV Belastung ist eine hochwertige Sonnencreme (50 LSF) sowie eine gut umschließende Sonnenbrille UV Schutz 3-4 notwendig; eventuell auch eine Skibrille. Sonnenhut oder Schildmütze gegen die starke Sonneneinstrahlung sind immer im Rucksack.

Rucksack:

Der Rucksack sollte ein Volumen zwischen 20 – 30 Liter haben. Packen Sie die Thermoskanne, Handschuhe und Mütze griffbereit ein. Vermeiden Sie lose hängende Gegenstände außen am Rucksack. Der Schwerpunkt sollte direkt am Rücken liegen. Eine Regenhülle ist nützlich.

Proviant:

Wir empfehlen nur Kohlenhydratreiche Nahrung; Müsliriegel Nüsse Trockenfrüchte, Die Hauptverpflegung kann man bei den Hütten kaufen.

Getränk

Vor großen Bergtouren sollte man bereits einige Tage vorher vermehrt trinken.

Während der Tour ist eine 1 Liter Thermoskanne mit Tee (evtl. mit Magnesium) ausreichend.

Stöcke:

Eine wichtige Hilfe im Auf- und Abstieg sind Teleskopstöcke, die bergauf kraftschonend wirken und bergab die Knie entlasten.

Zusätzliche Ausrüstung:

Hüttenschlafsack

Stirnlampe

Wechsel- Shirt, Blasenpflaster

Kopfschmerztabletten

zweites paar Socken

Ohrenstöpsel

kleine Toilettensachen

Fotoapparat

Hüttenschuhe sind auf den Hütten

Tipps:

Packen Sie nicht zu viel ein. Sie werden staunen, wie wenig Sie wirklich brauchen. Eine Garnitur funktioneller Bekleidung während dem Tag, ein Baumwollshirt für die Hütte reicht. Schlussendlich müssen Sie alles selber tragen. Wir empfehlen Rucksäcke mit einem Packvolumen zwischen 20 und 30 Litern.

Leihhausrüstung:

Bei Voranmeldung könnt ihr vom Bergführer Steigeisen, Klettergurt und Kletterhelm ohne Aufpreis ausleihen. Ein Erste Hilfe Set wird vom Bergführer mitgenommen.

Lukas +43 650 5510820

info@alpin-pichler.at