

## Ausrüstungsliste

Das richtige Packen ist eine Kunst. Was soll man mitnehmen, auf was soll man verzichten? Alle haben hier ihr Patentrezept, sicher ist aber, dass die meisten zu viel mitnehmen und in einer Gruppe ist es oft sinnvoll, dass man sich abspricht.

Grundregel: am Sicherheitsmaterial darf nicht gerüttelt werden, aber was persönliche Kleider (Reserve), Proviant u.a. angeht, ist oft ein grosses Gewichtssparpotential gegeben. Bereits beim Kauf ist darauf zu achten, wie schwer Sachen sind. Z.B. ein 50 m Seil von 9.1 mm oder eines von 10.2 mm haben einen Gewichtsunterschied von 600 – 800 g.

Diese Liste soll helfen, dass man das Wichtigste nicht vergisst und trotzdem einen nicht allzu schweren Rucksack zu tragen hat. Einerseits ist eine zweckmässige und vollständige Ausrüstung wichtig, anderseits ist geringes Gewicht auch ein Sicherheitsaspekt.

Ein leichter Rucksack erhöht den Erlebniswert deutlich. Bei Fragen wenden Sie sich bitte an uns oder am besten an den zuständigen Tourenleiter / Bergführer.

 <b>Ausrüstungsliste Winter</b> (Skitouren – Schneeschuhtouren)	 <b>Ausrüstungsliste Sommer</b>
---	--

### Allgemein

- mittelgrosser Rucksack (35-40 Liter)\*\*
- Lawinenschaufel
- LVS (Piepsier)
- Stirnlampe
- Taschenmesser
- Halbtax-Abo
- Ausweis SAC, DAV
- evtl. persönliche Medikamente
- Kleinapotheke

\*\* mit Skitragevorrichtung

### Technische Ausrüstung Schneeschuhtouren

1. Schneeschuhe, robustes Modell, für hochalpine Touren mit sehr guten Harscheisen, z.B. wie Modelle MSR
2. Skistöcke Teleskop
3. warme, solide, wasserfeste Schuhe

### Technische Ausrüstung Skitouren

- Skitouren-Schuhe
- Tourenskis
- Skistöcke (Teleskop)
- Klebfelle
- Harscheisen
- Anseilgurt
- Steigeisen mit Antistoll \*\* (je nach Tour)
- Pickel (je nach Tour)\*\*
- 2 Karabiner (1 davon zum Schrauben)
- Reepschnur 6mm / ca. 4-5 m
- pro Gruppe Reparaturmaterial (Draht, Klebstoff, Reservekleber, Reservefell)

\*\* nur für einige Touren notwendig: der Bergführer / Tourenleiter teilt mit ob notwendig

Für Gruppenmaterial wie Seile etc. ist der Tourenleiter / Bergführer zuständig

### Bekleidung

- lange, witterfeste Hosen
- witterfeste Jacke
- Mütze
- warme Handschuhe
- Ersatz-Handschuhe
- Thermo-Unterwäsche
- Socken
- Fleece-Hemd oder Fleece-Pulli
- Faser-Pullover
- Ersatzwäsche\*

### Diverses

- Sonnenbrille
- Lippen- und Sonnenschutzcreme
- Thermosflasche
- leichter Tagesproviant
- Toilettenartikel \*
- Seiden-Innenschlafsack
- Kleinapotheke

\* sich auf das Notwendigste beschränken

### Bei Touren ins Ausland

- ID oder Pass
- Reisegeld in Fremdwährung (Euro)

### Fakultativ

- Fotoapparat, Filme, Gebietskarten, Lektüre

Bei der Zwischenverpflegung unbedingt nur wenig mitnehmen (Dörrfrüchte, Schokolade, wenig Käse, Trockenfleisch, Energiestengel). Man kann in den Hütten den Proviant ergänzen. Es ist eine Tatsache, dass man unterwegs eher wenig ist, besonders beim Brot kann sich auf eine Minimum beschränken.

In den Hütten stehen pro Person 2 Decken zur Verfügung. Immer mehr Hütten haben Nordisch-Schlafen und ein Seidenschafsack ist Pflicht. Im Winter ist in vielen Hütten das Wasser knapp. Zur Körperpflege bewahren sich Feuchttüchlein.

### Allgemein

- mittelgrosser Rucksack (35-40 Liter)
- feste, wasserdichte Bergschuhe (steigeisenfest)
- Stirnlampe
- Taschenmesser
- Halbtax-Abo
- Ausweis SAC, DAV
- evtl. persönliche Medikamente
- Kleinapotheke

### Technische Ausrüstung Hochtouren / Gletschertrekking

- Pickel (60 – 80 cm)
- Steigeisen mit Antistoll (obligatorisch)
- Anseilgurt
- HMS-Karabiner
- Reepschnur 6mm (4-5m)
- Teleskopstöcke (empfohlen)

### Technische Ausrüstung Klettern

- Anseilgurt
- Kletterhelm
- Kletterfinken / Kletterschuhe
- Selbstsicherungsschlinge
- HMS-Karabiner
- wenn vorhanden Express-Sets, Schlingen
- Abseil-Gerät (Achter o.a.)

### Technische Ausrüstung Klettersteige

- Anseilgurt mit HMS-Karabiner
- Klettersteig-Set (keine selbst gebastelten Schlingen!!)
- Kletterhelm
- Klettersteighandschuhe (empfohlen)
- Bandschlinge 60 cm (wenn vorhanden)

### Bekleidung

- lange, witterfeste Hosen
- evtl. Sturmhose zum Überziehen
- witterfeste Jacke
- Mütze
- warme Handschuhe
- Ersatz-Handschuhe
- Thermo-Unterwäsche
- Socken
- Fleece-Hemd oder Fleece-Pulli
- Faser-Pullover
- Ersatzwäsche\* / Trainer für Hütte

### Diverses

- Sonnenbrille
- Lippen- und Hautschutzcreme
- Thermosflasche / Trinkflasche
- leichter Tagesproviant \*
- Toilettenartikel \*
- Seiden-Innenschlafsack

\* sich auf das Notwendigste beschränken

### Bei Touren ins Ausland

- ID oder Pass
- Reisegeld in Fremdwährung (Euro)

### Fakultativ

- Fotoapparat, Filme, Gebietskarten, Lektüre

### Verpflegung

Bei der Zwischenverpflegung unbedingt nur wenig mitnehmen. Sie können in den Hütten den Proviant ergänzen.