

# Ausrüstungsliste

## Alpine Touren

---

### I. Allgemeine Grundausrüstung

#### Bekleidung

- ✓ Unterwäsche
- ✓ T-Shirt und Hemd
- ✓ Pullover & Fleecejacke
- ✓ Berghose (strapazierfähiges Material)
- ✓ Bergstrümpfe
- ✓ Anorak
- ✓ Regenbekleidung (Überanorak und Überhose)

#### Sonstiges

- ✓ Rucksack
- ✓ Tagesverpflegung
- ✓ Trinkflasche
- ✓ Taschenmesser
- ✓ Taschentücher
- ✓ kleines Verbandszeug
- ✓ Sonnenbrille/Sonnenhut
- ✓ Sonnencreme/Lippenschutz
- ✓ Taschenlampe
- ✓ Rettungsdecke
- ✓ Biwaksack (1 pro 2 Teilnehmer)
- ✓ DAV-Ausweis
- ✓ Auslandskrankenschein

### II. Bergwandern

#### Bekleidung (zusätzlich)

- ✓ Mütze
- ✓ Wollhandschuhe
- ✓ Leichtbergstiefel oder Trekkingschuhe

### III. Klettersteige

- ✓ Schutzhandschuhe (Leder- oder Arbeitshandschuhe)
- ✓ Sicherungsmaterial (Helm, Sitzgurt, Brustgurt, Klettersteigset)

### IV. Fels

#### Bekleidung (zusätzlich)

- ✓ Bergschuhe oder spezielle Kletterschuhe (im Mittelgebirge u.U. auch Turnschuhe möglich)
- ✓ Mütze und Handschuhe

### Sicherungsmaterial

- ✓ Helm
- ✓ Sitzgurt und Brustgurt
- ✓ 2 HMS-Karabiner
- ✓ 2 Schraubkarabiner
- ✓ 2 bis 3 Expressen
- ✓ 1 offene Bandschlinge - 22 kN, 1 m
- ✓ 1 Reepschnur - Ø 6 mm x 80 cm
- ✓ 1 offene Bandschlinge - 22 kN, 2 m
- ✓ 2 Reepschnüre - Ø 5 / 6 mm x 4 m
- ✓ 1 Bandschlinge - 22 kN, 60 cm
- ✓ 2 Bandschlingen - 22 kN, 120 cm
- ✓ verschiedene Klemmkeile

### V. Eis

#### Bekleidung (zusätzlich)

- ✓ steigeisenfeste Bergschuhe
- ✓ kniehohe Gamaschen
- ✓ Mütze & Wollhandschuhe
- ✓ Schal/Halstuch
- ✓ Gletscherbrille

#### Sicherungsmaterial

- ✓ Sitzgurt und Brustgurt
- ✓ Steigeisen (an den Schuh angepasst)
- ✓ Eispickel
- ✓ 2 HMS-Karabiner
- ✓ 2 Schraubkarabiner
- ✓ 1 Expresse
- ✓ 1 offene Bandschlinge - 22 kN, 2 m
- ✓ 2 Reepschnüre - Ø 5 / 6 mm x 4 m
- ✓ evtl. Eisschraube

### VI. Skitouren

#### Bekleidung (zusätzlich)

- ✓ Skitourenstiefel
- ✓ kniehohe Gamaschen
- ✓ Mütze und Handschuhe
- ✓ Schal/Halstuch

#### Ski- und Sicherungsmaterial

- ✓ Ski mit Tourenbindung
- ✓ Skistöcke
- ✓ Steigfelle und Harscheisen
- ✓ LVS-Gerät/Lawinensuchgerät

### VII. bei Mehrtagestouren zusätzlich

- ✓ Wechselwäsche, Waschzeug, Hütten-  
schuhe und Hüttenschlafsack