



## Ausrüstungsliste

### Gletscher- & Hochtourenkurs

alle mit \* markierten Gegenstände bekommst Du von Deinem Bergführer am Treffpunkt

grün=MUSS / schwarz=SOLL

#### Freizeitbekleidung

- für An- und Abreise (kann ggf. in der Unterkunft oder im Auto aufbewahrt werden)
- Bekleidung für Aufenthalt und Übernachtung (Hotel, Hütte, Lodge, Zelt)

#### Bekleidung Schicht - 1 - Unterwäsche:

- Sportunterwäsche evtl. zusätzliche Wechselgarnitur
- Funktionssocken lang evtl. zusätzliche Wechselgarnitur
- T-Shirt evtl. zusätzliches Wechselshirt
- Langarmshirt/Longsleeve evtl. zusätzliche Wechselshirts

#### Bekleidung Schicht - 2 - wärmende Schicht:

- Funktionspullover
- Funktionsweste
- Softshelljacke
- Hochtouren-/ Berghose**

#### Bekleidung Schicht - 3 - Wind- und Wetterschutz:

- Hardshelljacke, wind- und wasserfest (GORE-TEX)**
- Hardshellhose, wind- und wasserfest (GORE-TEX)**
- Wärme-/Isolierjacke (Primaloft)**

Wir weisen darauf hin, dass Deine Bekleidung so funktionell wie möglich gewählt werden sollte, d.h. schnelltrocknende Bekleidung z.B. Merinowolle für Unterwäsche (Schicht 1) und die wärmende Schicht (Schicht 2), sowie wind- und wasserfeste Kleidungsstücke für die Oberbekleidung (Schicht 3)

#### Handschuhe:

- Fingerhandschuh "dünn"**
- Fingerhandschuhe wasserabweisend & "warm"**



---

## Gesicht und Kopf:

- Sonnenbrille min. Schutzklasse 3/4
- Schlauchtuch
- Sonnenschutz für den Kopf (Cap, Tuch oder Sonnenhut)
- Bergsteigerhelm\*

---

## Schuhe:

- Schuhe für die Unterkunft und Übernachtung (z.B. Crocs/Hüttenschuhe)
- Berg-Wanderschuhe Kat. C / D ( bedingt Seteisenfest, Hochgebirgstouren, Gletschertouren, Geröll, Klettersteige)
- Steigeisen mit Kipphebelbindung + Antistollplatte \*

---

## Bergausrüstung:

- Eispickel 53cm - 65cm \* (inkl. Transportschutz)
- Hochtouren-/Leichtgurt \*
- Seilklemme \* z.B. "Petzl Tibloc"
- Bandschlinge 120cm vernäht, 2x \*
- Abseilgerät / Tuber \* z.B. "Petzl Reverso"
- Eisschraube 17cm, 2x \*
- Karabiner mit Schraubverschluss (HMS), 2x \*
- Sicherheitskarabiner (3-Wege-Verschluss) 2x \* z.B. "Petzl OK Ball-Lock"
- Karabiner "Schnapper" normal, 3x \*
- Seilumlenkrolle mit Rücklaufsperre z.B. \* "Petzl MICRO TRAXION"
- Reepschnur Ø 6mm, 1m \* z.B. Edelrid Hard Line
- Reepschnur Ø 6mm, 3m 2x \* z.B. Edelrid Hard Line
- Teleskopstöcke \*

---

## Campingausrüstung:

- Hüttenschlafsack (Pflicht auf Hütten als hygienische Zwischenschicht!)
- Sitzkissen aufblasbar
- Trinkflasche aus Kunststoff, min.1l, ggf. mit Thermohülle
- Thermosflasche, min.1l

---

## Rucksack:

- Rucksack 30-40 Liter inkl. Regenhülle (Trekkingtouren, Alpin- und Hochtouren, Klettertouren)

Ich packe meinen Rucksack... so leicht wie möglich, so schwer wie nötig. Packe Deinen Rucksack mit Bedacht, damit Du auf deinem Bergabenteuer entspannt unterwegs sein kannst.

---

### Reisegepäck:

- Reisetasche oder Seesack für den Gepäcktransport auf die Hütte**

Ein Koffer ist NICHT geeignet! Deine Reisetasche oder Seesack sollte möglichst wasserdicht sein. Beachte Deine Freimenge für den Gepäcktransport. Diese findest Du in der Tourenbeschreibung "inkludierte Leistungen"

---

### Hygieneartikel:

- Waschzeug inkl. Mikrofaserhandtuch  
 Feuchttücher "Biologisch abbaubar"  
 Tampons oder Binden  
 Taschentücher  
 Sonnencreme & Lippenchutz  
 Handdesinfektionsmittel

---

### Unverzichtbares Material das auf keiner Tour fehlen darf:

- Stirnlampe inkl. Ersatzbatterien oder Akkus**  
 **Notfallapotheke inkl. Rettungsdecke**  
 Taschenmesser/Multitool  
 Feuerzeug/Feuerstein

---

### Persönliches:

- Wichtige persönliche Medikamente**  
 **Personalausweis**  
 **EC-/Kreditkarten**  
 Alpenvereinsausweis  
 **Smartphone mit Powerbank**  
 **Energieriegel**  
 Blasenpflaster  
 Ohropax

---

### Weitere Empfehlungen:

- Sportuhr mit Weckfunktion  
 Reisewaschmittel (biologisch abbaubar)  
 Verschiedene Packsäcke für Schmutzwäsche und zum wasserdichten Verpacken

Als Teilnehmer bei AMICAL ALPIN bekommst Du

# 15% Rabatt

beim Einkauf in unserem Onlineshop

Deinen persönlichen Gutscheincode bekommst im Zusammenhang mit Deiner Anmeldung

Unsere Ausrüstungsliste beruht auf unserer Erfahrung.

Die Verantwortung über Deine persönliche Ausrüstung liegt bei Dir selbst.