



# AUSRÜSTUNGSLISTE

## BERGSCHUHE:

Bergschuhe der Kategorie C oder D sind erforderlich.

Die Bergschuhe sollten robust, knöchelhoch, wasserabweisend und bequem sein.

Eine gute 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. Gamaschen sind gerade bei Neuschnee ein guter Nässeschutz.

## KÄLTESCHUTZ:

Für diese hochalpine Bergtour darf eine warme Mütze oder Stirnband und klettertaugliche Handschuhe nicht fehlen. Bei Kälte oder Wind sind ein zweites Paar warme Handschuhe, eine Fleecejacke und eine lange Unterwäsche besonders empfehlenswert.

## SONNENSCHUTZ:

Durch die hohe UV- Belastung im Hochgebirge ist eine hochwertige Sonnencreme sowie eine gut umschließende Sonnenbrille notwendig. Auch eine leichte Kopfbedeckung gegen die starke Sonneneinstrahlung ist vorteilhaft.

## RUCKSACK:

Der Rucksack sollte ein Volumen zwischen 20 – 30 Liter haben. Packen Sie die Trinkflasche, Handschuhe und Mütze griffbereit ein. Vermeiden Sie lose hängende Gegenstände außen am Rucksack.

Der Schwerpunkt sollte direkt am Rücken liegen. Eine Regenhülle ist ratsam.

## PROVIANT:

Durch die relativ kurzen Etappen zwischen den Hütten empfehlen wir nur wenig an Proviant mitzunehmen. Gut eignen sich kohlenhydratreiche Nahrungsmittel wie z.B. Müsliriegel.

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

Während der Tour ist eine 1 Liter Flasche mit Wasser (evtl. mit Magnesium) ausreichend.

## STÖCKE:

Eine wichtige Hilfe im Auf- und Abstieg sind Teleskopstöcke, die bergauf kraftschonend wirken und bergab die Knie entlasten. Dabei nicht auf die Schneeteller vergessen!

## NÜTZLICHE GEGENSTÄNDE:

Hüttenschlafsack (kann auch auf der Hütte ausgeliehen werden),

Stirnlampe, Wechselshirt, Blasenpflaster, Kopfschmerztabletten und ein kleines Handtuch

## LEIHAUSRÜSTUNG:

Bei Bedarf werden vom Bergführer Steigeisen, Klettergurt und Kletterhelm ohne Aufpreis zur Verfügung gestellt. Ein Erste Hilfe Set wird vom Bergführer mitgenommen.

