



## Ausrüstungsliste

### Expeditionsvorbereitungskurs

alle mit \* markierten Gegenstände kannst Du kostenlos bei uns leihen!

Bitte gib uns hierzu mindestens 3 Wochen vor Tourstart bescheid.

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
- Funktionsunterwäsche lang 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
- Skitourenhose
- Hochtouren-/ Berghose**

---

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

- Hardshelljacke, wind- und wasserfest (GORE-TEX)
- Hardshellhose, wind- und wasserfest (GORE-TEX)
- Wärme-/Isolierjacke (Primaloft)
- Wärme-/Isolierhose (Primaloft)
- Daunenjacke 300-350g Füllung inkl. Kompressionsack**
- Daunenhose 250g-300g Füllung inkl. Kompressionsack**
- Daunenoverall (alternativ zu Daunenjacke und -hose)**

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"
- Faust-/Daunenhandschuhe mit extremer Isolierung**
- Wärmepads zum Einlegen in die Handschuhe

## Gesicht und Kopf:

- Sonnenbrille min. Schutzklasse 3
- Sonnenbrille Schutzklasse 4 (gletschertauglich)**
- Schlauchtuch
- Sturmhaube/Gesichtsmaske
- Windstoppermütze "warm"
- Bergsteigerhelm\***

## Schuhe:

- Schuhe für die Unterkunft und Übernachtung (z.B. Crocs/Hüttenschuhe)
- Berg-/ Wanderschuhe Kat.B für Zustieg und Anreise
- Bergschuhe Kat.D oder 6000er / 8000er Modell**
- Daunenschuhe zum Überziehen (zur Übernachtung im Zelt oder Aufenthalt im BC & HC)
- Steigeisen mit Kipphebelbindung + Antistollplatte angepasst an deinen Bergschuh (inkl. Steigeisentasche)**
- Schneeschuhe\***
- Heizsohlen oder Heizpads

## Bergausrüstung:

- 2x Eisgerät + Sicherungsleash (inkl. Transportschutz)\***
- Hochtouren-/Leichtgurt\***
- Seilklemme\* z.B. "Petzl Tibloc"**
- Steigklemme links/rechts mit Griff (große Öffnung)\***
- Bandschlinge 120cm vernäht, 2x\***
- Abseilgerät / Tuber \* z.B. "Petzl Reverso"**
- Eisschraube 13 - 21cm, 3x\***
- 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\***
- Lawinensonde\***
- LVS (Lawinenverschüttetensuchgerät) inkl. neuen Batterien\***
- Lawinenschaufel aus Metall\***



---

## Campingausrüstung:

- Hüttenschlafsack** (Pflicht auf Hütten als hygienische Zwischenschicht!)
- Schlafsack -20° bis -30° C Außentemperatur inkl. Kompressionsack**
- Liege-/Isoliermatte Schaumstoff**
- Liege-/Isoliermatte aufblasbar**
- Sitzkissen aufblasbar**
- Trinkflasche aus Kunststoff, min.1l, ggf. mit Thermohülle**
- Thermosflasche, min.1l**
- Essgeschirr** (Essnapf/faltbarer Teller, Trinkbecher, Löffel/Gabel/Messer-Kombination)
- Urinflasche faltbar, weithals
- Gaskocher + Kartusche inkl. Topf, Pfanne, usw.\***

---

## Rucksack:

- Rucksack 45-60 Liter inkl. Regenhülle**

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 die persönliche Ausrüstung auf der Tour**

Ein Koffer ist NICHT geeignet! Deine Reisetasche oder Seesack sollte möglichst wasserdicht sein.

---

## Hygieneartikel:

- Waschzeug inkl. Mikrofaserhandtuch
- Toilettenpapier
- 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**
- Versicherungsnachweis (Auslandskranken- und Bergkostenversicherung)
- Impfausweis/-nachweis**
- Alpenvereinsausweis
- Smartphone mit Powerbank**
- Energieriegel**
- Blasenpflaster
- Ohropax

---

## Weitere Empfehlungen:

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

Unsere Ausrüstungsliste beruht auf unserer Erfahrung.  
Die Verantwortung über Deine persönliche Ausrüstung liegt bei Dir selbst.