



Ausrüstungsliste

Technische Ausrüstung

- Bergschuhe: Je nach Verhältnissen können stabile Bergschuhe oder auch leichte Zustiegsschuhe sinnvoll sein. Klären sie das bitte kurzfristig mit ihrem Bergführer.
- Rucksack 35 Liter
- Rucksackhülle (Sollten Sie einen wasserdichten Rucksack verwenden ist diese nicht nötig.)

Bekleidung

- Regenjacke
- Winddichte dünne Jacke
- Wanderhose
- Funktionsunterwäsche
- Funktionssocken
- Je nach Verhältnissen warme Handschuhe
- Mütze warm
- Sonnenschutz
- Ev. leichte Wechselbekleidung für die Hütten

Allgemeines

- Toilettenartikel
- Handtuch (möglichst klein und leicht)
- Hüttenschlafsack (ev. aus Seide – möglichst klein und leicht.)
- Trinkflasche (mindestens 1 Liter)
- Kleines Erste Hilfe Set
- Blasenpflaster, Ohropax, Tape;
- Persönliche Medikamente
- Zwischenverpflegung (kann auf Hütten aufgefüllt werden)
- Sonnenbrille
- Stirnlampe
- Identitätskarte
- AV – Ausweis (wenn Mitglied)
- Fotoapparat
- Handy (Aufladegerät)
- Bargeld

Wichtig: Bei langen Touren ist es wichtig, dass das Nötige in den Rucksack kommt und Unnötiges zuhause bleibt. Jedes Kilo zählt.



Equipment list

Technical equipment

- Mountain boots: Depending on the conditions, sturdy mountain boots or light climbing boots can be useful. Please clarify this with your mountain guide at short notice.
- Backpack 35 litres
- Backpack cover (If you use a waterproof backpack, this is not necessary)

Clothing

- rain jacket
- windproof thin jacket
- hiking trousers
- functional underwear
- functional socks
- warm gloves depending on conditions
- cap (warm)
- sun protection
- possibly light change of clothes for the huts

General

- toiletries
- towel (as small and light as possible)
- sleeping bag (possibly made of silk - as small and light as possible).
- drinking bottle (at least 1 litre)
- small first aid kit
- Blister patch, earplugs, tape;
- Personal medication
- snacks (can be filled up on huts)
- sunglasses
- headlamp
- identity card
- Alpenverein - ID card (if you own one)
- camera
- Mobile phone (charger)
- Cash

Important: During long tours it is important to leave the necessary things in the backpack and the unnecessary things at home. Every kilo counts.



Elenco attrezzature

Attrezzature tecniche

- scarponi da montagna: A seconda delle condizioni, possono essere utili robusti scarponi da montagna o scarponi da avvicinamento leggeri. Si prega di chiarire questo punto con la vostra Guida Alpina prima di partire.
- zaino 35 litri
- copertura dello zaino (se si utilizza uno zaino impermeabile, questo non è necessario)

Abbigliamento

- giacca da pioggia (K-Way)
- giacca sottile antivento
- pantaloni da trekking
- biancheria intima funzionale
- calze funzionali
- guanti caldi a seconda delle condizioni
- cappello caldo
- protezione solare
- possibile leggero cambio di vestiti per i rifugi

Generale

- articoli da toilette
- asciugamano (più piccolo e leggero possibile)
- sacco a pelo (possibilmente in seta - più piccolo e leggero possibile).
- bottiglia da bere riempibile (almeno 1 litro)
- piccolo kit di pronto soccorso
- patch blister, tappi per le orecchie, nastro adesivo;
- farmaci personali
- spuntino (può essere riempito sui rifugi)
- occhiali da sole
- lampada frontale
- carta d'identità
- tesserino CAI
- macchina fotografica
- cellulare (e caricabatterie)
- contanti (per extra spese)

Importante: Durante i tour lunghi è importante lasciare le cose necessarie nello zaino e le cose inutili a casa. Ogni chilo conta.