alpenverein
tk innsbruck

Ausrüstungsliste Bergsteigen

Technische Ausrüstung

- ☐ Rucksack (ca. 30 Liter)
- ☐ Stabile Wanderstöcke (längenverstellbar)
- ☐ Bergwander-/Trekkingschuhe (mit Profilsohle)
- ☐ Snowspikes (erhältlich im AV Shop)
- ☐ Steinschlaghelm falls notwendig

Notfall-Ausrüstung

- ☐ Stabiler Biwaksack (für 2 Personen)
- ☐ Erste-Hilfe (inkl. Rettungsdecke, Blasenpflaster)
- ☐ Tape (für kleine Reparaturen oder Abkleben von Druckstellen)
- ☐ Stirnlampe (mit Reservebatterien)
- ☐ Taschenmesser/ Multifunktionswerkzeug

Orientierung

- ☐ Alpenvereins-, Kompass- oder ÖK Karte vom Gebiet
- ☐ Planzeiger (im AV Shop erhältlich)
- ☐ Gebietsführer oder alpenvereinaktiv Tourenbeschreibungen
- ☐ Höhenmesser
- ☐ Smartphone mit installierter alpenvereinaktiv APP - Promitgliedschaft (Test-, Monat-, oder Jahresabo) - Topokarte vom Kursgebiet offline gespeichert
- ☐ GPS Gerät (wenn vorhanden)

Proviant

- ☐ Trink-/ Thermosflasche
- ☐ Zusätzliche Tourenverpflegung nach Belieben (Riegel, Nüsse)

Bekleidung

- ☐ Funktionsunterwäsche (Synthetik oder Wolle)
- ☐ Reservewäsche
- ☐ Socken/Reservesocken
- ☐ dünner Pullover/Jacke/ Hemd (Fleece, Wolle, ...)
- ☐ Wander-/ Berghose
- ☐ Anorak und Überhose (wasser-/ winddicht)
- ☐ Mütze
- ☐ Dünne Handschuhe

Übernachtung

- ☐ Waschzeug
- ☐ Hüttenschlafsack (nicht erforderlich bei Kursen mit Hotel oder Gasthofübernachtung)
- ☐ Hüttenschuhe
- ☐ Ohrenstöpsel
- ☐ ÖAV-Ausweis
- ☐ Bargeld

Sonnenschutz

- ☐ Sonnenbrille (hochwertiges Glas)
- ☐ Sonnenhut/ Buff/ Schildkappe
- ☐ Sonnenschutzcreme (mind. Faktor 30)
- ☐ Lippenschutz

Eventuell

- ☐ Fotoapparat
- ☐ Fernglas
- ☐ Regenschirm