



KLEIDUNGS-/AUSRÜSTUNGSEMPFHELUNG

SOMMER und WINTER

EIN- und MEHRTAGESTOUREN

Allgemein SOMMER+WINTER:

- Rucksack ca. 25 l mit Regenschutz
- Getränk (1 -1,5l) Flasche oder Trinkbeutel - Thermosflasche im Winter
- Snacks für den Tag (Energieriegel, Trockenobst, Nüsse, Schokolade, usw.)
- atmungsaktive Wanderbekleidung - kurz und/oder lang (Wind- und Regenschutz)
- Kurzarmshirt (Merino/Kunstfaser)
- Wechselwäsche (Kurz- und Langarmshirt, Socken, Unterwäsche)
- persönliches wie Fotoapparat, Mobiltelefon, etwas Bargeld, Ausweis, Taschenmesser
- persönliche Medikamente für den Notfall => Info an den Guide vor der Tour (zB. EpiPen)
- Erste-Hilfe Paket (mit Blasenpflaster und Aludecke)
- Sitzauflage, Taschentücher, Müllsackerl
- Ggf. Technik wie Powerbank und Ladekabel für Uhr oder Telefon

SOMMER:

- Wasserabweisende Wander- oder Trekkingschuhe (Kategorie B, C, B/C)
- Hardshelljacke (Wind-/Regenjacke), Softshellweste / Daunenjacke o.ä,
- Hardshellhose (Wind-/ Regenhose),
- leichte Handschuhe, Mütze, Stirnband (bei niedrigen Temp.)
- Sonnenschutz (Creme und Kopfbedeckung)
- Sonnenbrille
- Stöcke (Teleskop)
- Schuhschneeketten (bei winterlichen Bedingungen oder Schneefelder)
- Badebekleidung (je nach Tour)

WINTER:

- Warme, hohe und wasserabweisende Winter(wander)schuhe/Stiefel
- Ski-, Snowboard- oder Tourenbekleidung (Zwiebelschichten)
- Handschuhe, Mütze, Stirnband
- Sonnen- bzw. Kälteschutzcreme
- Ski- und Sonnenbrille
- Stöcke mit großen Schneetellern (Teleskop)
- qualitativ, hochwertige Schneeschuhe und/oder Schuhschneeketten– KEINE Diskonterware
- Ggf. Gamaschen und LVS-Ausrüstung (LVS, Schaufel, Sonde)

NÄCHTIGUNG AUF HÜTTEN:

- Hüttenschlafsack, Hygieneartikel (Zahnbürste+Paste), Kamm/Bürste, Deo, Seife, Mikrofaserhandtuch, Ohrenstöpsel, Patschen, leichte Kleidung, Stirn-/Taschenlampe

SPEZIELL FÜR MEHRTAGESTOUREN:

- Rucksack max. 35 l mit Regenschutz
- 2 Funktions T-Shirts, 2 Paar Wandersocken, 2-3 Unterhosen, 2 Sport-BHs
- alles in mehreren wasserdichten Beuteln verpackt
- bei Touren mit Gepäcktransport sind im zusätzlichen Gepäckstück bis zu 7 kg möglich

TIPP RUCKSACK PACKEN:

- Max. 20 % des Körpergewichtes
- Schwerpunkt dicht am Körper
- Schweres Gelände – Schwerpunkt höher
- Leichtes Gelände - Schwerpunkt etwas tiefer

HINWEISE MEHRTAGESTOUREN

- so viel wie nötig - so wenig wie möglich
- Rucksack gesamt 8-10 kg
- kleine Verpackungen