

Bergschule Oberallgäu

87545 Burgberg Edelweißstraße 5
Tel: 08321 / 4953 Fax: 08321 / 81956
www.alpinschule.de info@alpinschule.de

Ausrüstungsliste für Hochtouren

Liebe Teilnehmer;

In den Kästchen können Sie zu Ihrer Kontrolle „abhaken“, was Sie schon eingepackt haben.

Ausrüstung :

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Steigeisenfeste Bergstiefel (Sohle darf nicht biegebar sein) | |
| <input type="checkbox"/> Steigeisen (mind. 10 Zacken)passend eingestellt ! | <input type="checkbox"/> Gletschergeeignete Sonnenbrille oder Gletscherbrille |
| <input type="checkbox"/> Eispickel | <input type="checkbox"/> Reservewäsche |
| <input type="checkbox"/> Anseilgurt (Hüftsitzgurt) mit 2 Schraubkarabiner | <input type="checkbox"/> Tourenrucksack mit Regenhülle (ca. 40-50 Liter) Tagesrucksack ca. 30 Liter bei Leichter Viertausenderwoche |
| <input type="checkbox"/> 1 x Rundschlinge Durchmesser 60 cm (Bandschlinge zur Selbstsicherung) | <input type="checkbox"/> Thermosflasche oder Trinkflasche mit Hülle |
| <input type="checkbox"/> Steinschlag Helm (nicht für leichte Viertausenderwoche) | <input type="checkbox"/> <u>Stirn</u> lampe mit Reservebatterie (nur bei Hüttentouren) |
| <input type="checkbox"/> Warmer Pullover bzw. Jacke (Fleece) | <input type="checkbox"/> Kleine Rucksackapotheke |
| <input type="checkbox"/> Anorak (möglichst Gore Tex) | <input type="checkbox"/> Gamaschen |
| <input type="checkbox"/> Tourenhose | <input type="checkbox"/> Sonnenschutz (Mütze) |
| <input type="checkbox"/> Überhose (möglichst Gore Tex) | <input type="checkbox"/> Sonnencreme: Schutzfaktor > 20 |
| <input type="checkbox"/> Lange Unterwäsche | <input type="checkbox"/> DAV Ausweis (falls vorhanden) |
| <input type="checkbox"/> Strümpfe | <input type="checkbox"/> Hüttenschlafsack (bei Hüttentouren) |
| <input type="checkbox"/> Warme Mütze | <input type="checkbox"/> Leichte Tourenverpflegung (z.B. Müsliriegel) |
| <input type="checkbox"/> Warme Handschuhe + dünnere Handschuhe | <input type="checkbox"/> Geld in Landeswährung |

Tipp:

Leihaurüstung wie: Steigeisen, Gurt, Helm, etc. kann so weit möglich, von der Bergschule gegen Gebühr zur Verfügung gestellt werden. Bitte teilen Sie uns dies (am besten per Mail) rechtzeitig vor der Tour mit.