

# **Bergschule Oberallgäu**

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

## Bekleidungs- und Ausrüstungsliste für Wander- und Tourenwochen

### Bekleidung und Ausrüstung (allgemein):

• Bergstiefel mit fester Profilmgummisohle (siehe Ausrüstungs Check auf unserer Homepage)	• Tourenrucksack mit Regenhülle
• Pullover (Jacke) (Softshell oder Fleece)	• warme Mütze
• Anorak (mögl. Goretex)	• Sonnenschutz (Hut und Creme)
• Lange Hose	• Waschset mit kleinem Handtuch
• Überhose (Wind und Regenschutz)	• Trinkflasche oder Thermosflasche
• Reservewäsche	• Sonnen bzw. Gletscherbrille
• Strümpfe bzw. Socken für Bergschuhe	• Taschenlampe
• Handschuhe	• Taschenmesser
• Gamaschen (nur falls vorhanden)	• Verbandszeug
• Hüttenschuhe oder Turnschuhe	• Ausweis, AV-Ausweis soweit vorhanden
• Kleidung für Hütte, Gasthof, Hotel	• Geld (Landeswährung)
• Hüttenschlafsack (auf DAV-Hütten Pflicht)	• Regenschutz, Regenschirm

Tipp: Für eine Wochentour ist ein ca. 40-50 Liter Rucksack, mit einem Gesamtgewicht von ca. 10 Kilo zu empfehlen.

Tipp: Für eine Stützpunkttourenwoche ist ein Tagesrucksack von ca. 25-30 Liter ausreichend.

Tipp: für Hochtouren und Ausbildungskurse: Bitte denken, Sie daran, dass im Rucksack noch genügend Platz für die „Hardware“ Gurt, Helm, Steigeisen sein muss.

### Spezielle Ausrüstung:

#### **Wanderwochen**

(Alpenüberquerung, Steinbocktour, Lechtal, Zillertal, , Zermatt, Pitztal, Dolomiten, Bozen Trient, usw.)

Für diese Wanderwochen wird keine spezielle Ausrüstung benötigt.

#### **Klettersteige und leichte Klettertouren**

(Allgäuer Klettersteige und Gipfeltouren, Klettersteige am Gardasee, Dolomiten Klettersteige und Brenta Durchquerung.)

Hüftsitzgurt (klassischer Klettergurt), Helm, Klettersteigset mit Bremse und zwei Karabiner

#### **Hochtourenwochen in den Alpen**

(Wallis, Ortler, Mont Blanc, Ötztal, usw.)

Anseilkombination, 1 m Seilstück bzw. Bandschlinge, Eispickel, passende Steigeisen, 2 Schraubkarabiner, 1 Reepschnur: 6 mm. 4 Meter lang, Stirnlampe mit Reservebatterie.

#### **Tipp:**

Bitte schauen Sie sich auf unserer Homepage: [www.alpinschule.de](http://www.alpinschule.de) auch unseren Bergschuh- und Ausrüstungscheck an. Hier werden diverse Fragen beantwortet.

☞ Ausrüstung kann teilweise von der Bergschule gegen Gebühr geliehen werden. Bei Bedarf bitte rechtzeitig der Bergschule mitteilen. ☜

**Gute und zweckmäßige Ausrüstung erhöht Ihre Sicherheit und erspart Ärger während der Tour.**