

# Ausrüstungsliste

## A Skitouren

- Persönliche Ausrüstung
- Skitourenausrüstung
  - ✓ Tourenski / Skistöcke / Tourenschuhe / Steigfelle (Kleber ?!)
  - ✓ Harscheisen
  - ✓ Verschütteten-Suchgerät (Batterie ?!)/ Lawinenschaufel / Sonde
- Gruppenausrüstung

## B Skitouren / Gletscher

- Persönliche Ausrüstung
- Skitourenausrüstung
  - ✓ Siehe „A“
- Gletscherausrüstung
- Gruppenausrüstung

## C Bergtouren

- Persönliche Ausrüstung
- Bergtourenausrüstung
  - ✓ Feste Bergschuhe
  - ✓ Kletterausrüstung nach Absprache
  - ✓ evtl. Helm
- Gruppenausrüstung

## D Klettertouren / Fels

- Persönliche Ausrüstung
- Kletterausrüstung
  - ✓ Feste Bergschuhe
  - ✓ Kletterschuhe
  - ✓ Sitz-/Brustgurt mit Einbindeschlinge, Schraubkarabiner
  - ✓ Helm
  - ✓ Abseilachter o.ä.
  - ✓ Sicherungsmaterial nach Absprache
- Gruppenausrüstung

## E Hochtouren

- Persönliche Ausrüstung
- Gletscherausrüstung + Helm
- Gruppenausrüstung

## F Klettersteige

- Persönliche Ausrüstung
- Klettersteigausrüstung
  - ✓ Feste Bergschuhe
  - ✓ Sitz-/Brustgurt mit Einbindeschlinge
  - ✓ Klettersteigset in Y-Form

- ✓ Helm
- Gruppenausrüstung

## G Wandern

- Persönliche Ausrüstung
- Gruppenausrüstung

## H Mountainbiketouren

Auf dem Rücken:

-----

- 1 Bike-Rucksack mit div. Unterteilungen u. Fächern für schnellen Zugriff- auf gute Qualität achten !!!
- 1 kurze Bike Hose
- 1 Trikot
- Ärmlinge u. Beinlinge - ersetzen die langen Hosen bzw. Langarmtrikots
- 1 leichte Hose für abends
- 1 Baumwoll-T-Shirt Long sleeve
- 1 Fleece Rolli
- 1 Gore-Regenjacke
- 1 Gore -Regenhose
- 2 Paar Radsocken - evt.+ 1 Paar Goretex Socken ( sind allemal besser als die blöden Schuhüberzieher)
- 1 Unterhose / Boxershort
- 1 Micro Fiber Handtuch
- 1 kl. Shampoo / Duschdas
- 1 Zahnbürste
- 1 kl. Tube Zahnpasta
- 1 Rasierer ( Schaum kann auch v. Shampoo od. Duschdas gewonnen werden )
- 1 Sonnencreme - wasserfest und hoher Lichtschutzfaktor
- Kartenmaterial und wasserfeste Hüllen
- wasserfeste Dokumentenbeutel mit Geld, AV-u. Personalausweis, Kreditkarte, evtl. Führerschein, Bleistift
- 1 Trillerpfeife
- 1 Handy
- 1 Kamera mit Filmen
- persönl. Medikamente
- 1 Helmmütze mit Windstopper
- 1 leichte Gore Handschuhe mit Windstopper

Ausrüstung am Körper

-----

- 1 Trikot - kurz
- 1 Bike Hose / Trikot kurz
- 1 Paar Socken - geht auch ohne
- 1 Paar Bike Schuhe
- 1 Paar Radhandschuhe
- 1 Sonnenbrille
- 1 Stirnband
- 1 Helm
- 1 Uhr mit Höhenmesser -evt.integr. Kompass

## Werzeuge und Teile am Bike

---

- 1 Werkzeugtasche
- 1 gutes Radwerkzeug mit Imbusschlüsselset, Kettennieter, Nippelspanner
- 1 Flickzeug
- 2 Reifenheber
- mind.1 Ersatzschlauch
- 1 Luftpumpe
- Ersatzteile ( Speiche-Kabelbinder-Klebeband-Brems- und Schaltzug evt.Schaltauge)
- gutes Radöl
- 1 Wasserflasche
- 1 Notspeiche - vorher auf die eigene Speichenlänge ablängen
- 1 Leatherman -Tool

zusätzlich bei Gruppen und längeren Transalps ( Gewicht wird unter der Gruppenmitgliedern aufgeteilt)

---

- 1 Ersatzmantel - faltbar
- 1 Kette
- 1 Biwacksack + Aludecke
- 1 größ.erste Hilfe Pack
- evtl. GPS - nur wenn es einer beherrscht

### 1. **Persönliche Ausrüstung:**

- ✓ Wechselwäsche
- ✓ Kälteschutz / Regenschutz
- ✓ Sonnenbrille/-creme/-hut (Augen, Haut)
- ✓ Verpflegung / Getränke
- ✓ persönliche Medikamente
- ✓ DAV Ausweis / Personalausweis / Führerschein

### 2. **Gletscherausrüstung**

- ✓ Hüftgurt / Brustgurt / Verbindungsschlinge / Schraubkarabiner
- ✓ 2x Bandschlingen (60cm, 120cm)
- ✓ 3x Prusikschlingen (kurz, mittel, lang), evtl. T-bloc
- ✓ 3 Karabiner
- ✓ Steigeisen (angepasst auf die Schuhe !)/ Pickel
- ✓ Gletscherbrille

### 3. **Gruppenausrüstung nach Absprache:**

- ✓ Handy
- ✓ Biwacksack
- ✓ Seil, Eisschrauben, Schlingen, Sicherungsmaterial
- ✓ Erste Hilfe
- ✓ Höhenmesser / Kompass u./o. GPS / Karten / Gebietsführer