

Ausrüstungsliste Hochtour

- Sonnenschutz – Creme LSF 50, UV-Schutz Stift für die Lippen LSF 50, Brille (Kategorie 4 mit seitlichem Schutz), Hut oder Cap
- Regen-/Windschutz – je nach Gebrauch: *Du bist die Gelegenheitswanderin und möchtest einfach nur kurze Schauer trocken überstehen?*

Dann empfehle ich etwas in diese Richtung:

Regenjacke von Patagonia, Regenhose von Vaude.

Für Teilnehmerinnen, die oft am Berg unterwegs sind, Sommer wie Winter, empfehle ich eine

Hardshell-Variante: Hardshelljacke von Vaude, Hardshellhose von Ortovox und eine

Hülle für den Rucksack (ist bei vielen Rucksäcken schon dabei)

- Kälteschutz – warme und leichte Isolationsjacke, z.B. von Patagonia, dünne Handschuhe, dicke warme Handschuhe, Mütze oder Stirnband
- Rucksack ca. 28-35 Liter, z.B. Gregory Jade
- Feste, knöchelhohe, wasserdichte Bergschuhe, z.B. La Sportiva **Women's Aequilibrium LT GTX**

(mind. Bedingt steigeisenfest, mind. Kat B/C)

- Wanderstöcke (je nach Gewohnheit)
- Klettergurt, Safe-Lock- Karabiner (z.B. Petzl Ball-Lock), Steigeisen mit Anti-Stoll-Platte (auf Schuhe angepasst) z.B. Petzl Vasak, Hochtouren-Pickel, Kletter-Helm (Pickel und Helm nur für Glockner und Venediger)
- evtl. Sitzkissen
- Wechselwäsche – im Detail muss diese kurzfristig an den Wetterbericht angepasst werden.

Hier kommt es ganz auf dein persönliches Empfinden und den Wetterbericht an.

Was ich normalerweise dabei habe, inkl. dem, was ich am Tourentag trage:

- eine dünne Fleecejacke

- ein langärmeliges Shirt
- ein kurzärmeliges Shirt
- ein Top
- zwei BHs z.B. von Icebreaker und Anita
- zwei Slips
- eine dünne Unterhose in 3/4-Länge für die Nacht
- zwei Paar Socken
- ein Schlauchtuch
- ein Stirnband
- eine Tourenhose
- evtl. eine Weste
- Hüttenschlafsack
- Snacks/Brotzeit für die Tour (Nüsse, Müsliriegel); sich ein Lunchpaket auf der Hütte machen zu

lassen ist in der Regel auch kein Problem (meist gegen Aufpreis)

- Trinkflasche oder -beutel (1,5-2l)
- Wachstücher als nachhaltige und platzsparende Verpackung für die Brotzeit
- kl. Wasch-/Kulturbeutel und kl. Handtuch
- evtl. Beutel für eine gute Rucksackorganisation (außerdem halten sie das Innenleben trocken)
- evtl. Hüttenschuhe – z.B. faire Doghammer Hüttenschua

In den Unterkünften sind Straßenschuhe oft nicht gewünscht, deshalb bitte auf Hausschuhe

ausweichen.

- DAV-Ausweis – Die Mitgliedschaft im Alpenverein ist **FÜR DIESE TOUR VERPFLICHTEND!!**

Die Übernachtung auf Hütten ist auch günstiger und du hast eine garantierte Versicherung für den Fall eines Unfalls/Bergung.

- Stirnlampe, z.B. Petzl Bindi
- Kl. Erste Hilfe Set – wenn nötig eigene Medikamente, z.B. bei Diabetes, Asthma oder Allergien
- Blasenpflaster
- Biwaksack z.B. von Mountain Equipment
- evtl. Ohrenstöpsel
- Bargeld - auf den Hütten ist meistens keine Kartenzahlung möglich; ca. 70-80€ pro Übernachtung

Für Übernachtung mit HP und mal ein Stück Kuchen und/oder einen Kaffee einkalkulieren; auch die Bezahlung eventueller Transfers wird in bar abgewickelt

Ein kleiner Hinweis meinerseits vorab: Bevor Du Dich ins Onlineshopping stürzt, denke bitte an die lokalen Händler für Bergsport-Ausrüstung in Deiner Umgebung. Sie freuen sich bestimmt über jede Unterstützung und können Dich zu dem ein oder anderen Teil evtl. auch noch zusätzlich beraten.

Solltest Du keinen Händler in Deiner Nähe haben oder andere Gründe haben, die Dich zum Einkaufen im Internet bewegen, würde ich mich freuen, wenn Du über die blau hinterlegten Links bei Bergzeit fündig wirst. So erhalte ich eine kleine Provision und für Dich entstehen keine zusätzlichen Kosten. So oder so: Viel Spaß beim Stöbern!