



Ausrüstungsliste

für alpine Überschreitung ohne Gletscher,
Mehrtagestour mit Hüttennächtigung



ü abhaken

SEKTION LIESING-PERCHTOLDSDORF

Ausrüstung		Orientierung
	Bergschuhe	Karte *
	Rucksack 30/40 l	Höhenmesser *
	Berghose lang	Bussole *
	Berghose kurz oder abzippbare Beine	GPS*
	Pers. Wäsche	
	Pullover oder Fleecejacke	
	Wind-Kälteschutz (Anorak- Mütze- Handschuhe- Überhose)	
	Regenschutz (Pellerine od. besser Anorak-Hose-Rucksackhülle/ Überfäustlinge)	
	Ersatzwäsche	Notfall
	Pers. Medikamente	Mobiltelefon geladen
	Sonnenschutz (Brille- Hut- Schutzcreme >20)	Erste-Hilfe-Beutel *
	Wanderstöcke	Biwaksack **
	Helm	Telefonnummern
	Bandschlinge 160 od. Reepschnur 5mm/5m lang, 1 HMS- Karabiner	
	Grödeln	
	Hüttenschlafsack, Nachtwäsche	
	Waschzeug + Kl. Handtuch	Eventuell
	Hüttenschuhe	Fotoapparat
	Tagesverpflegung (leicht- Riegel, ev. Nüsse/ Obst)	Ersatzakku ?
	Trinken (mindestens 1l), ev. Magnesium- Brausetabletten	Fernglas
	Taschenmesser	Tourenbuch
	Taschen-/ Stirnlampe	Schreibzeug
	Taschentücher	Adressen

*, **...in der Gruppe abstimmen, muss nicht jeder mithaben

Wichtig!!! Wiege deinen gepackten Rucksack— 8 Kg sind ok, 10 Kg das Limit!!!