

## Ausrüstung für alpine Unternehmungen

### A Für Bergwanderungen und Bergtouren ohne Kletterei und ohne Gletscherbegehungen

- hohe Bergschuhe mit Profilsohle
- 2 Paar Strümpfe
- strapazierfähige Hose
- 1-2 Hemden am Besten Fleece
- Pullover (besser 2 dünne Pullover) oder Fleecejacke
- Funktionsunterwäsche
- lange Unterhose (je nach Witterung)
- Anorak mit Kapuze
- Mütze
- Handschuhe (Fäustlinge, gewalkt)
- Regenschutz, z.B. Schirm, Überanorak oder Regen-Pelerine
- Rucksack
- Biwaksack und Kerze mit Sturmstreichhölzern oder Feuerzeug
- Rettungsdecke (Alufolie)
- Kompass und Höhenmesser pro Gruppe
- Rucksack-Apotheke pro Gruppe
- Thermos- oder Feldflasche
- Taschenmesser
- Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor
- Lippenchutz mit hohem Lichtschutzfaktor
- Gebietskarte 1:25000 oder 1:50000 pro Gruppe
- gültiger Pass oder Personalausweis
- DAV-Mitgliedsausweis

Je nach persönlichem Bedarf:

- Toilettenartikel, Schuhpflegemittel, Nähzeug

### B Für Felsklettertouren: Wie A, jedoch zusätzlich

- Einfach- oder Zwillingsseil(e) mind. 50 m lang,
- Hüftgurt
- Steinschlaghelm
- Expressschlingen (Anzahl je nach Schwierigkeitsgrad)
- 4 HMS-Schraubkarabiner
- Abseilachter
- Klemmkeile, bzw. Friends (je nach Schwierigkeitsgrad)

- Kurzprusik
- genähte Bandschlingen, 2 x 1,2m, 2 x 0,6m,

**C Für Hochtouren mit Gletscherbegehungen:  
wie A, jedoch zusätzlich**

- steigeisenfeste Bergschuhe
- Tourenanorak und Fleecejacke, Tourenhose
- Steigeisen, angepasst an Bergschuhe,
- hohe Gamaschen
- Gletscherbrille
- Eispickel mit Metall- oder Kunststoffschaft
- Einfach- oder Zwillingsseil(e)
- Hüftgurt
- 2 Reepschnüre  $\varnothing$  5 mm oder 6 mm, 4,5 m lang
- 2 genähte Bandschlingen, 1,2 m und 2 x 0,6 m lang
- 3 HMS-Schraubkarabiner
- 1-2 Rohreisschrauben, 20 cm lang
- Taschen-Stirnlampe mit Reservebatterie
- 2 Normalkarabiner
- je nach Gelände: Steinschlaghelm

für große Höhen:

- Sturmhaube und Unterziehhandschuhe aus Seide

**D Für das Begehen von Klettersteigen:  
wie A, jedoch zusätzlich**

- Klettersteig-Set mit Bremse, Y-Form
- Brust- und Sitzgurt oder Komplettgurt
- 2 Klettersteigkarabiner
- Steinschlaghelm
- Lederhandschuhe (Arbeitshandschuhe)

**E Für Skihochtouren ohne Gletscherbegehungen:  
wie A, jedoch zusätzlich**

- Tourenski mit Tourenbindung
- Tourenskischeuhe
- Skistöcke
- Steigfelle
- Harscheisen

- hohe Gamaschen
- Ein-Frequenz VS-Gerät, nur mit Batterien!
- Lawinenschaufel
- Lawinensonde
- Sonnen- oder Gletscherbrille
- Skibrille (für Sturm)
- Sonnenhut

pro Gruppe

- Höhenmesser
- Skitourenführer
- Gebietskarte mit Skirouten 1:25000 oder 1:50000
- Zange, Schraubendreher

**F Für Skihochtouren mit Gletscherbegehungen:**  
Wie A + B + C + E

**G Für Mountainbiketouren**

- Radhose, -trikot
- Radschuhe, -socken
- Radhandschuhe
- Radhelm
- Sonnen- bzw. Radbrille
- Bekleidung je nach Wetter und Höhenlage
- Ärmlinge, Beinlinge
- Ersatztrikot
- Überhose und -schuhe
- Windstopperweste
- Jacke, wind- und regendicht
- Erste Hilfe: kleines Komplet-Set, Desinfektionsmittel, Rettungsdecke
- Mobiltelefon
- Rucksack, ca. 20-30l, möglichst mit Helmbefestigung und integrierter Regenhülle
- Bikeführer, topographische Karte, 1: 50.000
- Sonnencreme, Sitzcreme
- Stirnlampe, Rücklicht
- Tachometer, Höhenmesser, evtl. Pulsmesser
- Brotzeit – je nach Einkehrmöglichkeit und Länge der Tour
- Getränke (isotonisch/ Saftschorle)

- Energieriegel
- Flickzeug und passender Ersatzschlauch
- Gabel- und Ringschlüssel (10er)
- Kabelbinder (versch. Längen)
- Kettennieter und Ampullenstifte oder Kettenschloss (evtl. einige Kettenglieder)
- Luftpumpe
- Multitool
- Speichenschlüssel
- Torxschlüssel (bei Scheibenbremsen)

**H Für Schneeschuhtouren ohne Gletscherbegehungen:  
wie A, jedoch zusätzlich**

- Schneeschuhe
- hohe Bergschuhe
- Skistöcke
- hohe Gamaschen
- Ein-Frequenz VS-Gerät, nur mit Batterien!
- Lawinenschaufel
- Lawinensonde
- Sonnen- oder Gletscherbrille
- Skibrille (für Sturm)
- Sonnenhut

pro Gruppe

- Höhenmesser
- Skitourenführer
- Gebietskarte mit Skirouten 1:25000 oder 1:50000
- Zange, Schraubendreher, Draht

Diese Listen erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit, sie möchten Ihnen nur Hinweise geben. Die Bekleidung und Ausrüstung kann je nach persönlichem Bedürfnis, Dauer und Schwierigkeit der Tour ergänzt oder erweitert werden.

**Geprüfte Ausrüstung erkennen Sie am UIAA- oder CE- Prüfzeichen!**