

Ausrüstungsliste

Technische Ausrüstung

- Rucksack (ca. 30 Liter)
- Stabile Wanderstöcke (längenverstellbar)
- Bergwander-/Trekkingsschuhe (mit Profilsohle)
- Snowspikes (erhältlich im AV Shop)

Notfall-Ausrüstung

- Stabiler Biwaksack (für 2 Personen)
- Kleines Erste-Hilfe Paket (z.B. SAB First Aid Kit im AV Shop)
Inkl. Israeli Bandage, Tape und Alu Rettungsdecke
- Stirnlampe (mit Reservebatterien)
- Taschenmesser/ Multifunktionswerkzeug

Orientierung

- Alpenvereins-, Kompass- oder ÖK Karte vom Gebiet*
- Planzeiger (siehe ÖAV Shop)
- Gebietsführer oder alpenverein**aktiv** Tourenbeschreibungen
- Höhenmesseruhr (auch wenn Smartphone vorhanden!)
- Smartphone mit installierter alpenverein**aktiv** APP
 - PRO-Mitgliedschaft (Test-, Monat-, oder Jahresabo)
 - Topokarte vom Kursgebiet offline gespeichert
- GPS Gerät (wenn vorhanden)

Proviant

- Trink-/ Thermosflasche
- Zusätzliche Tourenverpflegung nach Belieben (Riegel, Nüsse)

* selbständige Recherche der benötigten Karte vor Kursantritt!

Bekleidung

- Funktionsunterwäsche (Synthetik oder Wolle)
- Reservewäsche
- Socken/ Reservesocken
- dünner Pullover/ Jacke/ Hemd (Fleece, Wolle, ...)
- Wander-/ Berghose
- Anorak und Überhose (wasser-/ winddicht)
- Mütze
- Dünne Handschuhe

Übernachtung

- Waschzeug
- Hüttenschlafsack (nicht erforderlich bei Kursen mit Hotel oder Gasthofübernachtung)
- Hüttenschuhe
- Ohrenstöpsel
- ÖAV-Ausweis
- Bargeld

Sonnenschutz

- Sonnenbrille (hochwertiges Glas)
- Sonnenhut/ Buff/ Schildkappe
- Sonnenschutzcreme (mind. Faktor 30)
- Lippenchutz

Eventuell

- Fotoapparat
- Fernglas
- Regenschirm