

# Bergtour

## Ausrüstungsliste

### Bekleidung je nach Witterung

- 2 Wandersocken
- Funktionsunterwäsche + Wechselleiberl
- Handschuhe + Haube (1x dünn und 1x warm)
- Hochtourenhose + lange Unterhose + Überhose
- Jacke, wind- und wasserdicht
- Primaloft- oder Fleecejacke

### Technische Ausrüstung

- 1 HMS-Schraubkarabiner
- 1 Karabiner ohne Verschlussicherung (Schnapper)
- Bandschlinge vernäht 120 cm Länge
- Karabiner mit Dreiweg-Verschlussicherung (Petzl Ball-Lock, ...)
- Klettergurt (Hüftgurt)
- Kletterhelm
- leichte Bergschuhe mit Profilsohle (Kategorie A/B)
- Messer + Feuerzeug
- Rucksack

### Allgemeine Ausrüstung

- Bargeld
- Erste Hilfe mit Leukotape
- Hüttenschlafsack (dünn, Seide) (bei Mehrtagestour)
- Jause für tagsüber (z.B. Nüsse, Müsliriegel, Schoko,...) + Teesäckchen
- Mobiltelefon aufgeladen
- Sonnenbrille (gut abschließend) + Sonnencreme + Lipstick + Kapperl
- Stirnlampe mit neuen Batterien
- Toilettenartikel im Kleinstformat (bei Mehrtagestour)
- Trinkflasche oder Thermosflasche
- Zweimann-Biwaksack

### Optionale Ausrüstung

- 2 Teleskopstöcke
- Kamera
- Mitgliedsausweis alpiner Vereine (Naturfreunde, ÖAV, DAV, SAC)

**Falls etwas ausgeliehen werden muss, bitte um rechtzeitige Kontaktaufnahme!**



**Freiluftleben OG**

Kreuzbergpromenade 38, 5026 Salzburg, AUSTRIA | [info@freiluftleben.at](mailto:info@freiluftleben.at) | +43 664 64 664 23  
Raiffeisenbank Günskirchen-Umweltcenter, IBAN: AT97 3412 9000 0893 3905 | BIC: RZOOAT2L129