BERGSCHULE
KLEINWALSERTAL

Ausrüstung für Outdoor - Wochenende

TAGESRUCKSACK MIT REGENHÜLLE (25L)

Der Tagesrucksack sollte keinesfalls größer als 25l sein. Aus Erfahrung wissen wir, je mehr Platz zur Verfügung steht, desto mehr muss mit. Der Rucksack muss auch zur Körpergröße passen. Für Damen gibt es speziell geschnittene Rucksäcke. Ein empfehlenswertes Modell für die ganzjährigen Tagestouren findest Du hier.

CANYONINGSCHUHE

Wenn Deine Schuhe nicht nass werden dürfen oder Du kein festes Schuhwerk dabei hast, dann kannst Du bei Tourenstart Canyoningschuhe gegen eine Gebühr von 9,00 EUR pro Paar in der Bergschule leihen.

Gerne kannst Du auch eigenes festes Schuhwerk anziehen. In diesem Fall benötigst Du ein Paar Schuhe zum Wechseln. Canyoningsocken sind bei der Ausrüstung dabei. Diese müssen in Deinen Schuhen Platz haben.

WASSERDICHTER BERGSCHUH KAT. B/C

Für mehrtägige Wandertouren sind Schuhe mindestens der Kategorie B, besser der Kategorie B/C mit einem Schaft, der über die Knöchel geht, ein absolutes Muss. Ein fester Schuh bietet deutlich mehr Stabiliät. Wenn Du neue Schuhe kaufst, dann musst Du diese unbedingt vorher einlaufen. Wenn Deine Schuhe schon ein paar Jahre alt sind, solltest Du über eine Neuanschaffung nachdenken - auch wenn er Dir gut passt. Mit der Zeit härtet nämlich die Sohle aus, wird unflexibler und es besteht die Gefahr, dass sich die Sohle ablöst. Für Damen ist dieses Modell zu empfehlen. Für Herren dieses.

Für Schneeschuhtouren sind diese Bergschuhe ebenfalls bestens geeignet. Wenn Du nur eine Tagestour mit Schneeschuhen machst, genügen auch feste Winterstiefel zum Schnüren oder wasserdichte Bergschuhe, an welchen die Schneeschuhe befestigt werden können.

KLETTERSTEIGHANDSCHUHE (OPTIONAL)

Bei einem Klettersteig bist Du dauernd in Kontakt mit dem Stahlseil, daher würden sich Klettersteighandschuhe zum Tragen empfehlen. Bei Klettersteighandschuhen ist das Endglied der Finger frei, also vergleichbar mit Fahrradhandschuhen.

KLETTERSTEIGSET*

Mit der sogenannte Y-Schlinge, sprich Deinem Klettersteigset, steht der Begehung eines Klettersteiges nichts mehr im Wege. Bitte achte darauf, dass Dein Klettersteigset einen Ruhekarabiner besitzt. Das Klettersteigset wird Dir von der Bergschule für die Dauer der Tour kostenfrei zur Verfügung gestellt. Gerne kannst Du Deine eigene Ausrüstung mitbringen.

STEINSCHLAGHELM*

Ein Steinschlaghelm schütz uns auf der Tour und gehört zu Deiner technischen Ausrüstung dazu. Ein Helm wird Dir von der Bergschule für die Dauer der Tour kostenfrei zur Verfügung gestellt. Gerne kannst Du Deine eigene Ausrüstung mitbringen.

SITZGURT*

Ein Sitzgurt sollte einen guten stabilen Sitz um das Becken und die Oberschenkel haben. Bei Wintertouren und Hochtouren eignet sich eine ungepolsterte Variante. Im Sommer empfiehlt sich ein gepolsterter Klettergurt. Der Sitzgurt wird Dir von der Bergschule für die Dauer der Tour kostenfrei zur Verfügung gestellt. Gerne kannst Du Deine eigene Ausrüstung mitbringen.

FUNKTIONSSOCKEN

Je nach Länge der Tour benötigst Du ein weiteres Paar zum Wechseln. Bei Sommertouren kannst Du die Socken auch mal rauswaschen. Wir empfehlen Socken aus Merino-Wolle. Für Wintertouren empfehlen wir etwas wärmere Socken mit einem höheren Schaft. Wichtig ist ein guter Sitz der Socken, damit kann das Risiko der Blasenbildung deutlich verringert werden.

FUNKTIONELLE UNTERWÄSCHE

Je nach Länge der Tour benötigst Du zwei bis drei Garnituren zum Wechseln. Eine Garnitur trägst Du bereits bei Tourenstart. Wir empfehlen Wäsche aus Merino-Wolle. Erfahrungsgemäß beginnt Synthetik-Material nach einiger Zeit an schlecht zu riechen. Bei Sommertouren kann die Unterwäsche auch mal rausgewaschen werden. Sehr gute Erfahrung haben wir mit Unterwäsche von super.natural für Damen und Herren gemacht.

FUNKTIONELLE BERGHOSE KURZ

Abhängig von Deiner Tour muss eine kurze Hose mit. Diese sollte leicht sein und ein kleines Packmaß haben (Beispiel Damen und Herren)

FUNKTIONELLE BERGHOSE LANG

Je nach Tour und Wetterlage trägst Du diese Hose bereits zum Tourenstart. Die Qualität der Hose sollte an den Charakter der Tour angepasst sein. Eine dünne Hose eigenet sich für Touren, die nicht weit über 2.000 m hinaus gehen. Ein etwas robusteres Material ist für unsere Alpenüberquerungen ratsam. Zip-Off-Hosen sind eine gute Möglichkeit Gewicht zu sparen. Für Hochtouren benötigst Du unter Umständen eine Hose, die am Beinende verstärkt ist, um beim Gehen mit Steigeisen einen entsprechenden Schutz zu haben. Für Schneeschuhtouren sollte die Hose entsprechend warm und eventuell gefüttert sein. Alternativ ist auch eine lange Unterhose als weitere Wärmeschicht möglich.

LEICHTE HÜTTENHOSE

Für eine Tour mit Hütten-Übernachtungen benötigst Du eine leichte Hose für Deinen Aufenthalt auf der Hütte. Hier solltest Du unbedingt auf das Gewicht und kleines Packmaß achten.

FUNKTIONSSHIRT LANGÄRMLIG

Abhängig von Deine Tour benötigst Du ein zweites Shirt (Beispiel Herren & Beispiel Damen) zum Wechseln. Je nach Wetter und Tour trägst Du dieses Shirt (wärmere Version) vielleicht schon am Körper. Wir empfehlen auch hier Merino-Wolle. Das Shirt kannst Du bei Sommertouren auch mal rauswaschen. Möglicherweise ist eine Weste eine gute Ergänzung statt eines weiteren Shirts. Das ist aber natürlich Dir überlassen. Achte aber auf das Gewicht.

FUNKTIONSSHIRT KURZÄRMLIG

Abhängig vom Charakter und der Länge der Tour benötigst Du vielleicht ein zweites Shirt. Während einer Sommertour kann das Shirt (Beispiel Damen & Beispiel Herren) auch mal von Hand gewaschen werden. Diese Shirts gibt es sogar in unserem Bergschulbüro im Kleinwalsertal käuflich zu erwerben (solange der Vorrat reicht)

WÄRMENDE JACKE

Diese wärmende Schicht kann eine Primaloft-, Daunen-, Fleece- oder Softshelljacke (Beispiel Damen & Beispiel Herren) sein. Wichtig ist, dass eine Regenjacke bzw. Hardshelljacke darüber passt. Diese kannst Du als zusätzliche Wärmeschicht tragen. Das Schichtprinzip hat sich in den Bergen bewährt. Mehrere dünne Schichten übereinander, so bist Du sehr flexibel was Temperatur und Wetter angehen.

REGENSCHUTZ

Der Regenschutz ist mit das Wichtigste in unserer Ausrüstung. Das Wetter in den Bergen kann sich sehr schnell ändern. Neben einer Regenjacke (Damen / Herren) muss auch eine Regenhose bei jeder Tour in den Rucksack. Ein Regenponcho ist ungeeignet, ein Windstoß genügt um Deine Sicht einzuschränken, was wiederum Deine Trittsicherheit beeinflusst.

MÜTZE / STIRNBAND

Egal ob Winter- oder Sommertour - eine Mütze oder ein Stirnband gehört in Deinen Rucksack. Je nach Vorliebe reicht auch ein Stirnband. Die Kapuze dient dann als zusätzlicher Wärmeschutz am Kopf.

SONNENSCHUTZ

Dazu gehören Sonnencreme, Sonnenbrille, Schildmütze oder ein Sonnenhut.

TRINKFLASCHE

Deine Trinkflasche sollte mindestens 1 bis 1,5 Liter fassen (als eine Flasche oder zwei Flaschen). Bei den meisten Touren kann man zwischendurch die Flasche auch mal auffüllen. Dennoch solltest Du sicherstellen, dass Du auf langen Strecken genügend zum Trinken dabei hast.

ENERGIERIEGEL / NÜSSE

Je nach persönlichem Bedarf reichen Dir für den ersten Tag ein paar Energieriegel. Oftmals kannst Du während der Tour auf den Hütten oder bei Aufenthalten im Tal Riegel kaufen. In vielen Unterkunften ist es möglich ein Lunchpaket zu bestellen. Deshalb brauchst Du nur für den ersten Tag Verpflegung mitnehmen.

HÜTTENSCHUHE

Auf den allermeisten Hütten gibt es Hüttenschuhe zum Ausleihen. Wenn Dein Rucksack nicht zu schwer ist, dann kannst Du Deine eigenen Schuhe mitnehmen.

KLEINER KULTURBEUTEL

Achte bei Deinen Hygieneartikeln (Shampoo, Duschgel etc.) auf kleine Reisegrößen. Die kleinen Größen reichen locker für die Tourdauer und das Gewicht ist deutlich weniger.

KLEINES HANDTUCH UND WASCHLAPPEN

Am besten eignen sich Mikrofaserhandtücher. Diese gibt es in verschiedenen Größen und Farben und sind sehr platzsparend. Ein kleiner Waschlappen ist sehr hilfreich, wenn es auf einer Hütte mal keine Dusche gibt.

BADEBEKLEIDUNG

Bei Mehrtagestouren gibt es in der ein oder anderen Unterkunft die Möglichkeit den SPA-Bereich zu nutzen. Nach Abklärung vor Ort an der jeweiligen Rezeption kann dieser dann evtl. gegen Entgeld benutzt werden. Gerne kannst Du Deine Badebekleidung einpacken.

Bei Deiner Canyoningtour hast Du unter dem Canyoninganzug Deine eigenen Badesachen an. Bringe neben deiner Badebekleidung auch ein Handtuch und dementsprechende Wechselbekleidung mit.

PERSONALAUSWEIS / BARGELD

Bargeldloses Bezahlen ist nur auf wenigen Hütten möglich. Deshalb musst Du genügend Bargeld mitnehmen um alle Kosten, die nicht in Deiner Pauschale inkludiert sind, zu begleichen. Wie viel Du mitnimmst, hängt von Deinem Konsumverhalten ab. Ein grober Richtwert sind etwa 40.-Euro.

TASCHENLAMPE

Für die Übernachtung auf Hütten ist eine kleine Taschenlampe ausreichend. Die meisten Handys haben eine Taschenlampe eingebaut.

OHROPAX (OPTIONAL)

Auf Touren mit Hüttenübernachtung sind Ohropax sehr hilfreich.

BLASENPFLASTER & TAPE

Ein hautverträgliches Tape zum Abkleben von empfindlichen Stellen im Schuh sollte unbedingt mit in den Rucksack. Außerdem ist es hilfreich vorsorglich Blasenpflaster dabei zu haben. Neben Deinen persönlichen Medikamenten, solltest Du auch Schmerzmittel und ein bisschen Verbandsmaterial mitnehmen. Aber alles natürlich nur in kleinen Mengen und klein verpackt.

Die mit einem *Stern gekennzeichneten Ausrüstungsgegenstände werden von der Bergschule für die Dauer der Tour kostenfrei zur Verfügung gestellt.

Grundsätzlich gilt: So wenig wie möglich aber so viel wie nötig. Halte Dich bitte genau an die Ausrüstungsliste und frag bei Unklarheiten vor der Tour nach.

BERGSCHULE KLEINWALSERTAL GMBH
WALSERSTR. 262
D-87568 / A-6992 HIRSCHEGG

ATU-NR.: 72922206
STEUER NR.: 97 148 / 6519
FIRMENBUCHNUMMER: FN 484534A

TEL.: +43 5517 30245
INFO@BERGSCHULE.AT
WWW.BERGSCHULE.AT

WALSER RAIFFEISEN BANK
IBAN: AT67 3743 4000 0243 5410
BIC: RANJAT2B