BERGSCHULE
KLEINWALSERTAL

# Ausrüstung für Alpe Adria Trail mit Gepäcktransport

## 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.

## KLEINES GEPÄCKSTÜCK MAX 10 KG

Für unsere Touren mit Gepäcktransport eignet sich ein kleines handliches Gepäckstück oder Trolli. Das Gepäckstück darf max. 10 kg wiegen. Bitte achte darauf, dass keine Wertsachen oder zerbrechliche Gegenstände in dem Gepäckstück verstaut werden.

## 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.

## TELESKOPSTÖCKE

Stöcke sind vor allem bei langen Abstiegen sehr hilfreich um Deine Gelenke zu schonen. Bei anstrengenden Aufstiegen ist der Einsatz ebenfalls zur Unterstützung zu empfehlen. Im Frühsommer, wenn noch Schnee in den Bergen liegt, sind Stöcke mit großen Tellern ein Sicherheitsfaktor. Zu dieser Jahresezeit bzw. immer wenn mit größeren Schneefeldern in den Bergen zu rechnen ist, gehören Stöcke zur Standardausrüstung.

## 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.

## 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.

## GEFÜTTERTE HANDSCHUHE

In den Bergen kann das Wetter schnell umschlagen. Auch im Sommer kann es in der Höhe empfindlich kalt werden. Deshalb gehören leicht gefütterte Handschuhe auch im Sommer in den Rucksack. Für Touren im Winter sind die leicht gefütterten Handschuhe ideal, wenn es schön warm ist oder wenn Dich ein schweißtreibender Aufstieg fordert. Abhängig von Deiner Tour musst Du ein zweites Paar, wärmer gefüttert, mitnehmen. Gerade bei Touren im Schnee (Hoch-, Ski-, Freeride- oder Schneeschuhtouren) können die Temperaturen deutlich schwanken.

## 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.

## REGENSCHIRM (OPTIONAL)

Regenschirme können in der Bergschule für die Dauer der Tour ausgeliehen oder käuflich erworben werden (solange Vorrat reicht). Beachte: nur Möglich bei Tourenstart im Kleinwalsertal.

Ein Regenschirm ist bei normalen Wanderungen auf Wegabschnitten ohne große Schwierigkeiten oftmals sehr nützlich. Es gibt Modell, die einen zusätzlichen Schutz für den Rucksack bieten - sogenannte Swing backpack- Modelle - oder auch Schirme, die am Rucksack befestigt werden können - handsfree-Modelle.

## 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.

## 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.

## 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.

**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.

Für **Gepäckverlust oder Schäden** am bzw. im transportierten Gepäck übernimmt die Bergschule Kleinwalsertal keine Haftung. Die Gepäckstücke werden sorgfältig behandelt, dennoch können Schäden oder Verlust nicht vollends ausgeschlossen werden. Wir empfehlen eine Gepäckversicherung.



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