



Ausrüstungsliste

Hike & Fly Mt. Blanc

Unsere Ausrüstungsliste beruht auf unserer Erfahrung.

Die Verantwortung über Deine persönliche Ausrüstung liegt bei Dir selbst.

grün=MUSS / schwarz=SOLL

Freizeitbekleidung

- für An- und Abreise (kann ggf. in der Unterkunft aufbewahrt werden)
- Bekleidung für Aufenthalt und Übernachtung (Hütte, Lodge, Zelt)

Bekleidung Schicht - 1 - Unterwäsche:

- Sportunterwäsche evtl. zusätzliche Wechselgarnitur
- Funktionsunterwäsche lang evtl. zusätzliche Wechselgarnitur
- Funktionssocken lang evtl. zusätzliche Wechselgarnitur
- T-Shirt evtl. zusätzliches Wechselshirt
- Langarmshirt/Longsleeve evtl. zusätzliche Wechselshirts

Bekleidung Schicht - 2 - wärmende Schicht:

- Funktionspullover
- Funktionsweste kurzarm
- Softshell-/Primaloftjacke
- Softshell-/Skitourenhose
- Hochtouren-/ Berghose

Bekleidung Schicht - 3 - Wind- und Wetterschutz:

- Hardshelljacke, wind- und wasserfest
- Hardshellhose, wind- und wasserfest
- Wärme-/Isolierjacke (Primaloft)
- Wärme-/Isolierhose (Primaloft)

Wir weisen darauf hin, dass Deine Bekleidung so funktionell wie möglich gewählt werden sollte, d.h. schnelltrocknende Bekleidung z.B. Merinowolle für Unterwäsche (Schicht 1) und die wärmende Schicht (Schicht 2), sowie wind- und wasserfeste Kleidungsstücke für die Oberbekleidung (Schicht 3)

Handschuhe:

- Unterziehhandschuhe**
- Überziehhandschuh, wind- und wasserfest**



- Wärmepads zum Einlegen in die Handschuhe

Gesicht und Kopf:

- Sonnenbrille Schutzklasse 2-3
- Sonnenbrille Schutzklasse 4 (gletschertauglich)**
- Ski- und Schneebrille Schutzklasse 2-3
- Schlauchtuch
- Sturmhaube/Gesichtsmaske
- Windstoppermütze warm
- Bergsteigerhelm***

Schuhe:

- Schuhe für die Unterkunft und Übernachtung (z.B. Crocs/Hüttenschuhe)
- Berg-Wanderschuhe Kat.D (absolut Steigeisenfeste Bergschuhe, Gletscher, Eistouren extrem)
- Steigeisen mit Antistollplatte angepasst an deinen Bergschuh (inkl. Steigeisentasche)**
- Heizsohlen oder Heizpads
- Gamaschen angepasst an Hose und Schuhe

Bergausrüstung:

- Eispickel (inkl. Transportschutz)***
- Hochtouren-/Leichtgurt***
- Bandschlinge 120cm vernäht, 2x***
- Eisschraube 17cm, 2x***
- Karabiner mit Schraubverschluss (HMS), 2x***
- Karabiner normal, 3x***
- Prusikschnur Ø 6mm, 400cm***
- Teleskopstöcke***

Campingausrüstung:

- Hüttenschlafsack (Pflicht auf Hütten als hygienische Zwischenschicht!)**
- Sitzkissen aufblasbar
- Trinkflasche aus Kunststoff, min.1l, ggf. mit Thermohülle**
- Thermosflasche, min.1l**

Rucksack:

- Rucksack 30-40 Liter inkl. Regenhülle (Trekkingtouren, Alpin- und Hochtouren, Klettertouren)

Ich packe meinen Rucksack... so leicht wie möglich, so schwer wie nötig. Packe Deinen Rucksack mit Bedacht, damit Du auf deinem Bergabenteuer entspannt unterwegs sein kannst.



Hygieneartikel:

- Waschzeug inkl. Mikrofaserhandtuch
- Feuchttücher
- Tampons oder Binden
- Taschentücher
- Sonnencreme & Lippenchutz
- FFP 2 Maske
- Handdesinfektionsmittel

Unverzichtbares Material das auf keiner Tour fehlen darf:

- Stirnlampe inkl. Ersatzbatterien oder Akkus**
- Notfallapotheke inkl. Rettungsdecke**
- Taschenmesser/Multitool
- Biwaksack dient als Außenhülle um Deinen Schlafsack. Er schützt vor Nässe, Schmutz, Auskühlung und kann im Ernstfall Leben retten
- Feuerzeug/Feuerstein

Persönliches:

- Wichtige persönliche Medikamente**
- Personalausweis**
- EC-/Kreditkarten**
- Versicherungsnachweis (Auslandskranken- und Bergkostenversicherung)
- Impfausweis/-nachweis**
- Alpenvereinsausweis
- Smartphone mit Powerbank**
- Energieriegel**
- Blasenpflaster
- Ohropax

Weitere Empfehlungen:

- Sportuhr mit Weckfunktion
- Topographische Karten des Gebiets (analog oder digital)
- Verschiedene Packsäcke für Schmutzwäsche und zum wasserdichten Verpacken

Hike & Fly Ausrüstung:

- leichter Bergschirm**
- Leichtgurtzeug oder Wendegurtzeug**
- Rucksack oder Wendegurtzeug groß genug für gesamte Ausrüstung inkl. Bergausrüstung**
- Leichtretter**

Als Teilnehmer bei AMICAL ALPIN bekommst Du

15% Rabatt

beim Einkauf in unserem Onlineshop

Deinen persönlichen Gutscheincode bekommst im Zusammenhang mit Deiner Anmeldung