



## Ausrüstungsliste

### 8 Gipfel Klettersteigtour im Allgäu

Unsere Ausrüstungsliste beruht auf unserer Erfahrung.  
Die Verantwortung über Deine persönliche Ausrüstung liegt bei Dir selbst.

grün=MUSS / schwarz=SOLL

---

#### Freizeitbekleidung

- Bekleidung für Aufenthalt und Übernachtung (Hütte, Lodge, Zelt)

---

#### Bekleidung Schicht - 1 - Unterwäsche:

- Sportunterwäsche 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
- Trekking-/Wanderhose kurz
- Trekking-/Wanderhose lang

---

#### Bekleidung Schicht - 3 - Wind- und Wetterschutz:

- Hardshelljacke, wind- und wasserfest
- Hardshellhose, wind- und wasserfest

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:

- Geschlossene Kletterhandschuhe



---

## Gesicht und Kopf:

- Sonnenbrille Schutzklasse 2-3
- Schlauchtuch
- Windstoppermütze warm
- Sonnenschutz für den Kopf (Cap, Tuch oder Sonnenhut)
- Bergsteigerhelm\***

---

## Schuhe:

- Schuhe für die Unterkunft und Übernachtung (z.B. Crocs/Hüttenschuhe)
- Berg-Wanderschuhe Kat.C (Hochgebirgstouren, Gletschertouren, Geröll, Klettersteige, harte Trekkingtouren)

---

## Bergausrüstung:

- Klettersteigausrüstung (Gurt + Bandfalldämpfer)\***

---

## Campingausrüstung:

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

---

## Rucksack:

- Rucksack 25-35 Liter inkl. Regenhülle (Mehrtagestour, Hochtour, Skitour)

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
- 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)
- Reisewaschmittel (biologisch abbaubar)
- Verschiedene Packsäcke für Schmutzwäsche und zum wasserdichten Verpacken

\*Mit Stern markierte Gegenstände kannst Du auf Anfrage bei AMICAL ALPIN leihen. Bitte gib uns hierfür unbedingt 3 Wochen vor Tourstart per Mail an [info@amical-alpin.com](mailto:info@amical-alpin.com) bescheid. Danach kann aus organisatorischen Gründen NICHT mehr verliehen werden!

Wir wünschen Dir viel Freude und Erfolg beim Vorbereiten auf Dein unvergessliches Bergerlebnis!

**Tipp:** Markiere Deine Ausrüstungsgegenstände, um Verwechslungen auszuschließen

Als Teilnehmer bei AMICAL ALPIN bekommst Du

**15% Rabatt**

beim Einkauf in unserem Onlineshop

Deinen persönlichen Gutscheincode bekommst im Zusammenhang mit Deiner Anmeldung