BERGSCHULE
KLEINWALSERTAL

# Ausrüstung für Karnischer Höhenweg

## Rucksack mit Regenhülle 30L - 40L

Der Rucksack sollte keinesfalls größer als 40l sein. Aus Erfahrung wissen wir, je mehr Platz zur Verfügung steht, desto mehr wird eingepackt. Der Rucksack sollte zur Körpergröße passen. Für Damen gibt es speziell geschnittene Rucksäcke. Ein empfehlenswertes Modell für Touren im Sommer findest du hier. Für eine Alpenüberquerung sollte der Rucksack keinesfalls mehr als 8 kg wiegen. Für Schneeschuhtouren muss im Rucksack Platz für die Sicherheitsausrüstung (Schaufel und Sonde) sein.

Es ist sehr hilfreich, wenn man seinen Rucksack immer nach dem gleichen Schema packt und jedes Teil seinen festen Platz hat. So findet man seine Sachen schneller (bei Regen oder Kälte ein wirklicher Vorteil). Es ist empfehlenswert, Kleidung, Hygiene, Medizin, Essen, etc. in optisch unterschiedliche Tüten (es reichen normale Plastiktüten) einzupacken. Das ist übersichtlich, das Packen fällt leichter und man schützt die Ausrüstung gleichzeitig vor Regen. Alternativ sind natürlich auch wasserdichte Packsäcke möglich.

## Wasserdichter Bergschuh KAT. B/C

Für mehrtägige Wandertouren sind Schuhe der Kategorie B, idealerweise 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, solltest 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 die Sohle aus, wird unflexibler und es besteht die Gefahr, dass sich die Sohle ablöst. Für Damen und Herren ist dieses Modell zu empfehlen.

**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.

## Teleskop- oder Faltstöcke

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 Jahreszeit 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 auswaschen. 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 unangenehm zu riechen. Bei Sommertouren kann die Unterwäsche auch mal ausgewaschen 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 eignet 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, um 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 ein kleines Packmaß achten.

## Funktionsshirt langärmlig

Abhängig von deiner 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 auswaschen. Möglicherweise ist eine Weste eine gute Ergänzung statt eines weiteren Shirts, das ist aber natürlich dir überlassen. Achte auch hier 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 auch 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 bieten Flexibilität in Bezug auf Temperatur und Wetter.

## Regenjacke & Regenhose

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 die 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.

## leicht 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 leicht gefütterte Handschuhe ideal, wenn es nicht zu kalt 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 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 Unterkünften 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 der 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 Modelle, die einen zusätzlichen Schutz für den Rucksack bieten - sogenannte Swing backpack-Modelle - oder auch Schirme, die am Rucksack befestigt werden können - handsfree-Modelle.

## Hüttenschuhe

Auf den allermeisten Hütten gibt es Hüttenschuhe zum Ausleihen. Wenn dein Rucksack nicht zu schwer ist, kannst du deine eigenen Schuhe mitnehmen.

## kleiner Kulturbeutel

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

## kleines Handtuch und Waschlappen

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

## Badebekleidung

Bei Mehrtagestouren gibt es in der ein oder anderen Unterkunft die Möglichkeit den Spa-Bereich nach Abklärung vor Ort an der jeweiligen Rezeption evtl. gegen Gebühr zu nutzen. Außerdem kommen wir auf einigen Touren an schönen Bergseen vorbei, welche zu einem kühlen Bad einladen. 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.

## Hüttenschlafsack (ohne Metallanteile)

Ein Hüttenschlafsack ist bei allen Touren mit Hüttenübernachtung aus Hygienegründen Vorschrift. Auf den Berghütten können die Bettlaken und Decken nicht täglich gereinigt werden. Es gibt Modelle aus Synthetik, Seide oder Merinowolle. Achte auf ein kleines Packmaß und geringes Gewicht. Der Hüttenschlafsack darf keinen Reißverschluss haben.

## Ausweis/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 45,00 € pro Tag und pro Person.

## Powerbank (optional)

Um mögliche Engpässe beim Laden der Handys zu vermeiden, kann eine Powerbank hilfreich sein. Wenn du das zusätzliche Gewicht sparen möchtest, solltest du dich bei der Nutzung des Handys einschränken.

## 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. Du bist möglicherweise in größeren Bergsteigerlagern untergebracht und teilst dir diesen Raum mit anderen.

## Blasenpflaster & Tape

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



**Bergschule kleinwalsertal GmbH**
Walserstr. 262
D-87568 / A-6992 Hirschegg

ATU-Nr.: 72922206
Steuer Nr.: 97 148 / 6519
Firmenbuchnummer: FN 484534A

Telefon +43 5517 30245
info@bergschule.at
**www.bergschule.at**

**Konto Inh: Bergschule Kleinwalsertal GmbH**
Walser Raiffeisen Bank
IBAN: AT67 3743 4000 0243 5410 | BIC: RANJAT2B