

Ausrüstung für Winterbergsteigen in den Allgäuer Alpen

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](#).

STEIGEISENFESTER BERGSCHUH

Zu der Ausrüstung beim Hochtourengehen gehören Steigeisen, daher benötigst Du einen steigeisenfesten Bergschuh. Auch bei Neulingen im Eis empfehlen wir die richtige Schuhausrüstung. Wenn Du neue Schuhe kaufst, 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 die Sohle aus und es besteht die Gefahr, dass diese sich ablöst.

STEIGEISEN* (Schuhgröße bitte mitteilen)

Auf Gletschertouren oder anspruchsvollen Skitouren kombiniert mit Bergtouren gehören [Steigeisen](#) in jedem Fall zur Ausrüstung. Die Steigeisen werden Dir von der Bergschule für die Dauer der Tour kostenfrei zur Verfügung gestellt. Bitte teile uns Deine Schuhgröße mit, damit wir die passenden Eisen für Dich reservieren können. Gerne kannst Du auch Deine eigene Ausrüstung mitbringen.

LVS-GERÄT, SCHAUFEL, SONDE *

Wenn Du Deine eigene Sicherheitsausrüstung hast, dann bringe diese bitte mit zur Tour, denn der Umgang mit Deiner eigenen Ausrüstung ist Dir geläufig. Solltest Du keine Ausrüstung besitzen, stellen wir Dir die Ausrüstung für die Dauer der Tour kostenfrei zur Verfügung.

STEINSCHLAGHELM*

Ein [Steinschlaghelm](#) schützt 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.

SICHERHEITSKARABINER 3-WEGE*

Der Drei-Wege-Karabiner oder [Sicherheitskarabiner](#) (Ball Lock von Petzl) wird Dir von der Bergschule für die Dauer der Tour kostenfrei zur Verfügung gestellt. Gerne kannst Du Deine eigene Ausrüstung mitbringen.

WINTERSPORTBEKLEIDUNG

Deine Bekleidung für Dein Tagesprogramm sollte funktionell und an das Wetter sowie die Temperatur angepasst sein. Hier hat sich das Schichtenprinzip bewährt. Je kälter desto mehr Schichten. Weiteres empfehlen wir Dir Wechselwäsche mitzunehmen z. B. ein zweites Shirt, damit Du Dich umziehen kannst, wenn Du geschwitzt hast.

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.

TAGESVERPFLEGUNG

Da wir bei Tagestouren nicht auf jeder Strecke mit einer Einkehrmöglichkeit rechnen können oder es aus zeitlicher Sicht schwierig ist eine Einkehr zu planen, empfehlen wir die Mitnahme einer Brotzeit und ausreichend zu trinken. Wenn bei Deiner Tour eine Einkehr geplant ist, dann genügt eine Trink- oder Thermosflasche.

GAMASCHEN (OPTIONAL)

Gamaschen werden zum Schutz vor Schmutz, Feuchtigkeit und Kälte getragen. Daher solltest Du vor allem im Frühling oder im Herbst und je nach Schneeverhältnissen auf Deiner Tour Gamaschen dabei haben.

STIRNLAMPE

Eine gute Stirnlampe findest Du [hier](#) und gehört ebenfalls bei dieser Tour zu Deiner Ausrüstung. Die Lampe kann nicht nur während der Hüttenübernachtung zum Einsatz kommen, nein auch untertags während der Tour.

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. Gerne kannst Du Deine eigene Ausrüstung mitbringen. Zusätzliche Ausrüstung ist abhängig von der Tour und wird vor Tourenstart mitgeteilt.