



## Kombiklettern

Der Rucksack sollte insgesamt maximal **9-11 kg** wiegen!

*Bei Fragen bitte melden!*

### **Nicht mitwiegen! Muss aber auch in oder an den Rucksack:**

- steigeisenfeste Bergstiefel mind. Kategorie C
- spezielle Gletscherbrille mit gutem UV-Filter (mind. Kat.3, siehe unten)
- Gamaschen (wer hat)
- Teleskopstöcke zum Wandern, falls gewünscht (entlastet die Knie)
- Steigeisen (Befestigungssystem passend zum eigenen Bergstiefel) mit guten Frontalzacken
- Hüftsitzgurt
- Pickel mit geradem oder leicht gebogenen Schaft, ca. 50 – 70 cm
- Bandschlinge, 120cm Nutzlänge
- Reepschnur, 6mm Durchmesser, 2m Länge
- 1 Safe-Lock-Karabiner oder 2 Normal-Karabiner, 1 Schraubkarabiner
- Steinschlaghelm

### **4-5 kg höchstens für folgendes absolut notwendige Minimum:**

- Personalausweis
- Krankenversicherungsnachweis, eventuell für Ausland
- Alpenvereinsausweis, falls Mitglied
- Trinkflasche(n)/-beutel (mind. 1,5 Liter), im Winter Thermoskanne
- Sonnenschutz: Creme, Lippenstift, Kopfbedeckung
- Kälteschutz (auch im Sommer!): Mütze und Handschuhe
- Rucksack mit Hüftgurt, 30-50 Liter
- Bekleidung (Funktionsmaterial = geringes Gewicht und schnell trocknend)
- Anorak: wind- und wasserdicht, ungefütert und atmungsaktiv soweit möglich
- Berghose aus Funktionsmaterial, Ausführung je nach Jahreszeit und Einsatz
- Ev. wasserdichte Überhose
- wärmender Pullover/Jacke, z.B. aus Fleece material
- Shirt/Hemd/Bluse aus Funktionsmaterial (eins am Leib, eins zum Wechseln)
- eine Garnitur Socken und Unterwäsche zum Wechseln
- leichte Hüttenhose
- wärmende lange Unterhose
- Stirnlampe mit frischen Batterien

### **4-5 kg höchstens für folgende Dinge (bitte nach belieben weglassen!):**

- Verpflegung für unterwegs: z.B. Riegel, Trockenobst, Nüsse, Brot, Käse,
- Verpflegung für Selbstversorgerhütten nach Absprache!
- Getränkepulver oder Brausetabletten
- benötigte persönliche Medikamente und Hygieneartikel
- kleines Waschbeutelchen und Handtuch
- Hüttenschlafsack aus Baumwollstoff oder Seide (Pflicht auf Hütten!), je nach Tour richtigen Schlafsack, Absprache!
- Karte des Gebiets (z.B. AV-Karte oder topographische Landeskarte)
- Uhr mit Wecker und Höhenmesser
- Mobiltelefon/Foto
- **UV-Schutzkategorien:** Gibt es von 1-4, im Eis/Schnee sollte man 3 oder 4 haben, letztere nur für sehr empfindliche Augen (so dunkel, das man nicht damit Auto fahren darf!). Wichtig: seitlicher Strahlungsschutz für vom Boden reflektiertes Licht.

*Tip: Bei Starkregen bleiben die Hüttensachen im Rucksack nur in einer Plastiktüte dauerhaft trocken!*