



Vorbereitungskurs Alpenüberquerung im Spitzingseegebiet

AQVOR

ALPINAUSRÜSTUNG

- Stabiler Berg- oder Trekkingschuh (Kategorie B/C)
- Tagesrucksack ca. 35 Liter
- Regenhülle
- Teleskopstöcke

BEKLEIDUNG

- Winddichte Jacke (Windstopper/Softshell)
- Winddichte Hose (Windstopper/Softshell)
- Wasserdichte Jacke (Hardshell)
- Wasserdichte Hose (Hardshell)
- Funktionsunterwäsche (schnell trocknend)
- Funktionssocken
- Handschuhe (Fleece - oder Windstoppermaterial)
- Mütze oder Stirnband
- Sonnenkappe
- Bequeme Kleidung und Schuhe für die Hütte
-

ZUSÄTZLICHES

- Toilettenartikel, Handtuch
- Hüttenschlafsack
- (leichter Seidenschlafsack, aus Hygienezwecke)
- Sonnencreme, Lippenchutzcreme (LSF 30+)
- Trink-/Thermosflasche (mind. 1 L, bruchfest)
- Erste Hilfe Set, Blasenpflaster
- Persönliche Medikamente
- Zwischenverpflegung (Müsliriegel, Schokolade)
- Sonnenbrille (100%ige UV-Absorption)
- Reisepass oder Personalausweis
- AV-Ausweis, falls vorhanden
- Kleine Taschenlampe
- Fotoapparat, Handy, Ladegerät
- Bargeld

EMPFEHLENSWERTE KARTE

- Alpenvereinskarte Nr. BY 15 Mangfallgebirge Mitte – Spitzingsee, Rotwand



UNSERE EMPFEHLUNGEN FÜR IHRE AUSTRÜSTUNG

patagonia

Produktqualität und Umweltschutz
www.patagonia.com

TRENTINO
visittrentino.info

Unser touristischer Partner



Rucksäcke von Deuter – bestechendes Design und hohe Funktionalität
www.deuter.com



Qualität, Innovation und bestechendes Design für den Berg- und Klettersport
www.petzl.com



Skiausrüstung von Dynafit
www.dynafit.de



Traditionsmarke für hochwertige Sporthandschuhe seit 1839
www.roeckl.de



Innovative Stöcke und Handschuhsysteme
www.leki.de



Wanderliteratur für Bergsteiger und Kletterer
www.rother.de



Experte für Lawinennotfallausrüstung und anspruchsvollste Bergsportprodukte
www.ortovox.com



Natürliche Ernährung auf Trekking & Expedition
www.seeberger.de