



## Ausrüstungsliste

### Piz Bernina 4.049m -Biancograt-

grün=MUSS / schwarz=SOLL

#### Freizeitbekleidung

- für An- und Abreise (kann ggf. in der Unterkunft oder im Auto aufbewahrt werden)
- Bekleidung für Aufenthalt und Übernachtung (Hotel, Hütte, Lodge, Zelt)

#### Bekleidung Schicht - 1 - Unterwäsche:

- Sportunterwäsche evtl. zusätzliche Wechselgarnitur
- Funktionsunterwäsche lang evtl. zusätzliche Wechselgarnitur
- Funktionssocken lang evtl. zusätzliche Wechselgarnitur
- T-Shirt evtl. zusätzliches Wechselshirt
- Langarmshirt/Longsleeve evtl. zusätzliche Wechselshirts

#### Bekleidung Schicht - 2 - wärmende Schicht:

- Funktionspullover
- Funktionsweste kurzarm
- Softshell-/Primaloftjacke
- Hochtouren-/ Berghose

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

- Hardshelljacke, wind- und wasserfest
- Hardshellhose, wind- und wasserfest
- Wärme-/Isolierjacke (Primaloft)
- Wärme-/Isolierhose (Primaloft)

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:

- Unterziehhandschuhe**
- Überziehhandschuh, wind- und wasserfest**
- Fingerhandschuhe wasserabweisend, warm
- Wärmepads zum Einlegen in die Handschuhe



---

## Gesicht und Kopf:

- Sonnenbrille Schutzklasse 2-3
- Sonnenbrille Schutzklasse 4 (gletschertauglich)**
- Schlauchtuch
- Sturmhaube/Gesichtsmaske
- 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.D (absolut Steigeisenfeste Bergschuhe, Gletscher, Eistouren extrem)**
- Steigeisen mit Antistollplatte angepasst an deinen Bergschuh (inkl. Steigeisentasche)**
- Heizsohlen oder Heizpads
- Gamaschen angepasst an Hose und Schuhe

---

## Bergausrüstung:

- Eispickel (inkl. Transportschutz)**
- Hochtouren-/Leichtgurt**
- Bandschlinge 120cm vernäht, 2x**
- Abseilgerät**
- Eisschraube 17cm, 2x**
- Karabiner mit Schraubverschluss (HMS), 2x**
- Karabiner normal, 3x**
- Teleskopstöcke**

---

## Campingausrüstung:

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

---

## Rucksack:

- Rucksack 30-40 Liter inkl. Regenhülle (Trekkingtouren, Alpin- und Hochtouren, Klettertouren)

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
- Toilettenpapier
- 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 (Auslandsranken- und Bergkostenversicherung)
- Impfausweis/-nachweis**
- Alpenvereinsausweis
- Smartphone mit Powerbank**
- Energieriegel**
- Blasenpflaster
- Ohropax

---

## Weitere Empfehlungen:

- Bargeld in Landeswährung
- Sportuhr mit Weckfunktion
- Topographische Karten des Gebiets (analog oder digital)
- Reisewaschmittel (biologisch abbaubar)
- Verschiedene Packsäcke für Schmutzwäsche und zum wasserdichten Verpacken

Als Teilnehmer bei AMICAL ALPIN bekommst Du

# 15% Rabatt

beim Einkauf in unserem Onlineshop

Deinen persönlichen Gutscheincode bekommst im Zusammenhang mit Deiner Anmeldung

Unsere Ausrüstungsliste beruht auf unserer Erfahrung.

Die Verantwortung über Deine persönliche Ausrüstung liegt bei Dir selbst.