



Ausrüstungsliste Gesäuseüberschreitung

Bekleidung für Sonnenschein und Regen

- wasserabweisende Gore-Tex Jacke
- Daunen- oder Primaloft-Jacke
- Fleece- oder Softshell-Jacke
- lange Kletterhose, kurze Hose
- Klettershirt und Wechselshirt
- Haube/Stirnband (tragbar unter Helm), Kappe (Sonnenschutz)
- Handschuhe (1 Paar dünn)
- Zustiegsschuhe

Hardware zum Klettern

- kleiner, kompakter Rucksack (ca. 20-25 Liter)
- *Kletterhelm*
- *Klettergurt (Hüftgurt)*
- *2 Stk. HMS-Schraubkarabiner*
- Erste Hilfe Set (wenn vorhanden – kleiner Biwaksack)
- eventuell faltbare Wanderstöcke für Zu- und Abstieg

Allgemeines

- Sonnenbrille
- Sonnencreme / Lippenbalsam mit hohem Sonnenschutzfaktor
- Trinkflasche (min. 2-3 Liter)
- kleine Stirnlampe
- Mobiltelefon
- Kamera (optional)
- Bargeld
- ausreichend Jause für eine längere Tour (Riegel, Brot, Datteln, ...)
- Mitgliedsausweis alpiner Vereine (Alpenverein, Naturfreunde, SAC...)
- Bei Übernachtung: Hüttenschlafsack und kleines Handtuch mit Toilette-Tasche

**diese Ausrüstungsgegenstände kannst du kostenfrei von uns ausleihen.*

Bitte 5 Tage vor Tour-/Kursbeginn Info an uns, was benötigt wird.

DI Christoph Schwaiger
Staatlich geprüfter Berg- & Skiführer

📍 Wörschachberg 57
8942 Wörschach
☎ +43 664 1031974
✉ bergfuehrerennstal@gmail.com



Thomas Stanzinger
Staatlich geprüfter Berg- & Skiführer

📍 Dorfstraße 165
8940 Weißenbach bei Liezen
☎ +43 660 1605790
✉ thomas.stanzinger@gmail.com