

Ausrüstungsliste

Seminarunterlagen

- Solltest du bereits den Kurs „Basecamp“ absolviert und dort das „Workbook für Jugendleiter*innen & Familiengruppenleiter*innen“ erhalten haben, dann bitte unbedingt mitbringen!
- Schreibmaterialien: Block und Stift

Technische Ausrüstung

- Rucksack (ca. 35 Liter) inkl. Regenhülle
- Bergwander-/Trekkingsschuhe (mit Profilsohle)

Notfall-Ausrüstung

- 2er-Biwaksack, Erste-Hilfe (inkl. Rettungsdecke, Blasenpflaster), Stirnlampe (frische Batterien)
- Taschenmesser / Multifunktionswerkzeug falls vorhanden
- 1 Reepschnur, \varnothing 5-6mm (3-5m Länge), 1 Reepschnur, \varnothing 5-6mm (5m Länge), 2 Schraubkarabiner (HMS bevorzugt), 1 Bandschlinge 120cm (= 240cm Umfang)
- Mobiltelefon, Ladekabel

Orientierung

- ÖK-Karte 4207 Windischgarsten Ost oder AV - Karte 15/3 Totes Gebirge Ost, 1:25.000 (erhältlich im ÖAV Shop > www.alpenverein.at/shop/)
- Planzeiger (erhältlich im ÖAV Shop > www.alpenverein.at/shop/)
- Smartphone mit installierter alpenvereinaktiv.com App
- Falls vorhanden: Bussole
- Falls vorhanden: Höhenmesser (Uhr), GPS

Bekleidung

- Funktionsunterwäsche (Synthetik oder Merino-Wolle, ...) und Reservewäsche

- Socken / Reservesocken
- Dünner Pullover / Jacke / Hemd (Fleece, Merino-Wolle, ...)
- Wander- / Berghose
- Anorak und Überhose (wasser- / winddicht)
- Mütze, Handschuhe
- Bei winterlichen Bedingungen: Gamaschen

Übernachtung

- Handtuch
- Waschzeug
- Schlafsack / Nächtigung nur mit eigenem Schlafsack (leichter Daunen- oder Sommerschlafsack – kein Hüttenschlafsack!)
- Hüttenschuhe
- ÖAV-Ausweis, Bargeld, e-card, Ohrenstöpsel

Sonnenschutz

- Sonnenbrille (hochwertiges Glas)
- Sonnenhut / Schirmkappe
- Sonnenschutzcreme (mind. Faktor 30), Lippenchutz

Proviant

- Trinkflasche oder Thermoskanne (mind. 1 Liter)
- Jausenbox für Lunchpaket
- Energieriegel, Nüsse & Co zur Ergänzung der Jause (wir bekommen am Standort ein Mittagessen bzw. Lunchpaket)

Eventuell

- Fotoapparat (+ Speicherkarten / Film), Fernglas
- Ev. Literatur zur Flora und Fauna