



## Ausrüstungsliste „Kärntner Bergwanderführer“ Sommerkurs 1 2021, Lesachtal und Heiligenblut

### Technische Ausrüstung

- Tagesrucksack (Volumen 35-40 Liter) mit Regenhülle
- Stabile Wander-oder Bergschuhe (wasserabweisend)
- Teleskopstöcke (mit kleinen Tellern)
- Gamaschen (bei einer Hose ohne entsprechenden Abschluss)
- Trinkflasche/Trinksack aus bruchfestem Material (mind. 1 Liter)

### Bekleidung

- Funktionelle Kleidung nach dem Schichtenprinzip  
(Atmungsaktiv, schnelltrocknend, wärmend, vor Wind und Nässe schützend;  
z.B. Schurwolle, Transtex, Fleece, Softshell)
- Überbekleidung (Hose & Anorak) aus Goretex o.a. für Schlechtwetter (wasserdicht)
- Kopfbedeckung (Kappe, Stirnband, Mütze)
- Zwei Paar Handschuhe (Fingerhandschuhe)

### Orientierung

- Höhenmesser (mechanisch oder elektronisch)
- Spiegelkompass mit Peilvorrichtung (z.B. RECTA DS 50G oder SUUNTO MC-2)
- Kursteil 1 Lesachtal: Karte Tabacco 072 (Lienzer Dolomiten, Lesachtal, Obertilliach)
- Kursteil 2 Heiligenblut: AV Karte Nr. 40 Glocknergruppe und AV Karte Nr. 42 Sonnblick
- Bestellmöglichkeit bei [www.freytagberndt.com](http://www.freytagberndt.com)

### Diverse Ausrüstung

- Erste-Hilfe-Paket
- 2-Mann-Biwaksack
- Zwei Reepschnüre (je 5 m lang und 5 mm Durchmesser)
- Stirnlampe (mit neuen Batterien)
- Gletscherbrille mit hochwertigen Gläsern (UV Filter der Kategorie 3 oder 4)
- Sonnencreme (LSF 30+) und Lippenchutzcreme

### Sinnvoll

- Blasenpflaster
- Schreibutensilien
- Lupe oder Vergrößerungsglas
- Fotoausrüstung
- Tourenproviant/Energieriegel

### Mehrere Mund-Nasenschutz (Masken)

Alle angeführten Ausrüstungsgegenstände sind vollständig und um Verwechslungen zu vermeiden, gekennzeichnet mitzubringen!

Das Mitbringen von Hunden ist während des Kurses nicht gestattet.