Ausrüstungsliste für geführte Besteigung der Gerlachspitze durch geprüften Bergführer

Webseite: www.tatrawelten.eu

Bitte beachtet diese Ausrüstungsliste und haltet diese unbedingt ein!

Der Bergführer stellt Euch bei Bedarf folgende Teile zur Verfügung – solltet Ihr eigenes Equipment haben, gebt dies bitte vorher bekannt:

- Helm
- Klettergurt
- Bei winterlichen Bedingungen: Steigeisen – bitte Schuhgröße angeben, Eispickel

Bekleidung

- [ ] Funktionsunterwäsche, schnelltrocknend (keine Baumwolle! Merinowolle oder Funktionsmaterial sehr empfehlenswert)
- [ ] Trekking- bzw. Wandersocken (keine Baumwolle! Merinowolle oder Funktionsmaterial sehr empfehlenswert)
- [ ] Funktionsshirt (keine Baumwolle! Merinowolle oder Funktionsmaterial sehr empfehlenswert)
- [ ] Lange leichte Wanderhose - (gute Passform, nicht zu weit)
- [ ] Fleecepullover oder Fleecejacke (gute Passform, nicht zu weit)
- [ ] Leichte Jacke als Wind-, Regen- und Kälteschutz (z. B. Gore-Tex oder vergleichbare Membran)
- [ ] Leichte Mütze als Sonnenschutz
- [ ] Wärmere Mütze oder Stirnband (für kühle Bedingungen)
- [ ] Leichte Handschuhe
- [ ] Multifunktionstuch (Schal, Stirnband, Wind- und Kälteschutz)
- [ ] Ersatzwäsche (T-Shirt, leichte kurze Hose)

Ausrüstung

- [ ] Knöchelhohe Berg- oder Trekkingschuhe mit guter Profilsohle, nicht zu harte oder zu steife Schuhe. Weichere Sohle ist tendenziell besser. Keine Halbschuhe oder Laufschuhe!
- [ ] Rucksack - 20 bis 30 Liter, nicht größer, der Rucksack muss gut auf Eurem Rücken sitzen und sollte Euch nicht belasten
- [ ] Sonnenbrille (mit 100 % UV-Schutz)
- [ ] Sonnenschutzmittel (mind. LSF 20)
- [ ] Trinkflasche (mind. 1,5 Liter pro Person) - leicht gesüßte Getränke

- [ ] Tourenverpflegung (bevorzugt kohlenhydratreich und es sollte Euch schmecken, salzig und auch mind. 1 süßen Riegel o.ä.)
- [ ] Rucksackapotheke (Verbandsmaterial, Blasenpflaster, Schmerzmittel etc.)
- [ ] Mobiltelefon (vollständig geladen)
- [ ] APP: wir empfehlen mapy.com ; komoot ; outdooractive
- [ ] Stirnlampe
- [ ] Höhenmesser - oft im Handy

Bergrettungsversicherung auf jeden Fall abschließen!

1	**Bergrettungsversicherung** – im Fall der Fälle
2	**Rucksack** – 20 bis 30 Liter, nicht größer, der Rucksack muss gut auf Eurem Rücken sitzen und sollte Euch nicht belasten
3	**Schuhe** – hohe Schuhe mit Vibramsohle. Keine Laufschuhe oder halbe Bergschuhe oder Zustiegsschuhe
4	**Kurzarmshirt** – synthetisches oder natürliches Material, empfehlenswert ist Merinowolle
5	**Langarmshirt** - synthetisches oder natürliches Material, empfehlenswert ist Merinowolle
6	**Leichte Jacke** – Softshell oder Fleece Material
7	**Wasserdichte Jacke** – Goretex oder anderes, ähnliches Material
8	**Dünne Daunen- oder Isolationsjacke oder Weste** – für kalte Tage
9	**Handschuhe, leichte Mütze und Stirnband** – dünn da es unter den Helm passen muss, Merinomaterial ist empfehlenswert
10	**Socken** – Synthetische oder Merinowolle, keine Baumwolle!
11	**Sonnenbrille**
12	**Verpflegung** – etwas Salziges (Nüsse, etc.) – 2 x Brot oder Semmel, etc. + süße Riegel 3-5 Stück
13	**Getränke** – mindestens 1,5-2 Liter von gesüßtem Tee oder gesüßtem Wasser oder Coca-Cola, Fanta, oder Mineralwasser. Kein reines Wasser!!
14	**Anderes** – eure täglichen Medikamente oder andere Medikamente, welche Ihr regelmäßig einnehmt