

Ausrüstungsliste – Inntaler Höhenweg

Eine gute und vollständige Wanderausrüstung ist das Um- und Auf.

Ein wichtiger Aspekt bei der Vorbereitung auf den „Inntaler Höhenweg“ ist hierbei die Zusammenstellung der erforderlichen Ausrüstung. Es ist wichtig, alle notwendigen Gegenstände mitzunehmen, ohne den Rucksack übermäßig zu beladen, um eine übermäßige Belastung (Gelenke, etc.) zu vermeiden.

Bei Fragen oder Unsicherheiten bezüglich der Liste oder einzelner Ausrüstungsgegenstände bitte unbedingt an Experten wenden!

Technische Ausrüstung

- Rucksack (ca. 30-35 Liter) inklusive Regenhülle
- Stabile Wanderstöcke (längenverstellbar)
- Bergwander-/Trekkingsschuhe (min. Kat. B) *
- Snowspikes (Frühsommer/Herbst) & Gamaschen

Notfall-Ausrüstung

- Biwaksack (für 2 Personen)
- Kleines Erste-Hilfe Paket - Inkl. Israeli Bandage, Tape und Alu-Rettungsdecke
- Stirnlampe (mit Reservebatterien)
- Persönliche Rucksackapotheke
- Taschenmesser/ Multifunktionswerkzeug
- Smartphone mit vollem Akku und evtl. Akku-Pack (Notfallnummern einspeichern)
- Blasenpflaster, Tape

Orientierung

- Alpenvereins-, Kompass- oder BEV- Karte vom Gebiet
 - Alpenvereinskarte Nr. 33: Tuxer Alpen, 1:50000
- Gebietsführer oder alpenvereinaktiv.com Tourenbeschreibungen
- Smartphone mit installierter alpenvereinaktiv.com- APP
- Optional: GPS-Handgerät

Verpflegung

- Trinkflasche oder Trinksystem (mind. 1,5 Liter)
- Brotdose für Verpflegung unterwegs
- Zusätzliche Tourenverpflegung nach Belieben (Riegel, Nüsse)
- Kleiner Plastikbeutel für Abfälle

Bekleidung

- Funktionsunterwäsche (Synthetik oder Wolle)
- Reservewäsche
- Socken/ Reservesocken
- Isolationsschicht langärmelig (Fleece, Primaloft, Daune, Merino)
- Wander-/ Berghose
- Regenbekleidung
- Anorak und Überhose (wasser-/ winddicht)
- Mütze
- Dünne Handschuhe

Übernachtung

- Kulturbeutel mit Hygieneartikeln
- Handtuch (klein)
- Hüttenschlafsack
- Hüttenschuhe
- Beutel für Schmutzwäsche
- Ohrenstöpsel
- Alpenvereinsausweis (Ermäßigte Hüttentarife für AV-Mitglieder)
- Bargeld

Sonnenschutz

- Sonnenbrille (hochwertiges Glas)
- Sonnenhut/ Buff/ Schildkappe
- Sonnenschutzcreme (mind. Faktor 30)
- Lippenchutz

Dokumente und Sonstiges

- Personalausweis/Versicherungsausweis
- EC-Karte, Kreditkarte, Bargeld
- Ersatz-Akkus/Batterien/Ladegerät
- Stabiler kleiner Outdoor- Regenschirm
- Sitzkissen
- Fotoapparat
- Event. Fernglas

* Die Wahl der richtigen Schuhe ist von entscheidender Bedeutung für eine erfolgreiche und sichere Bergtour. Bergschuhe, die für anspruchsvolles Gelände konzipiert sind, bieten den nötigen Halt und Schutz. **Sportschuhe** sind für diese Art von Aktivität **nicht geeignet!**

