



Bergführer  
Tobias Stampfl

## Ausrüstungsliste Stopselzieher/Alpspitze:

- Hüftgurt (nicht älter als 5 Jahre)
- Helm (nicht älter als 5 Jahre)
- Klettersteigset (nicht älter als 5 Jahre)

→ diese Dinge können geliehen werden

### Selbst mitzubringen:

- stabile, knöchelhohe Bergschuhe oder feste Zustiegschuhe (keine Laufschuhe)
- Rucksack ca. 30 Liter
- 1x Handschuhe für den Klettersteig, hierfür sind auch einfache Arbeitshandschuhe/Fahrradhandschuhe geeignet
- 1x Handschuhe wenn es kalt wird
- Kopfbedeckung gegen Hitze
- Mütze wenn es kalt wird
- lange Wanderhose, am besten aus Softshell Material
- kurze Hose, nur wenn es sehr warm angesagt ist
- 2x Funktionsshirt, damit man wechseln kann wenn eines vollgeschwitzt ist
- 1x Funktionspullover
- Hardshell Jacke aus GoreTex gegen Regen oder Regenjacke
- evtl. Regenhose
- dünne Daunenjacke oder Primaloftjacke, wenn kalte Temperaturen angesagt sind
- Proviant (Brote, Müsliriegel, Snacks)
- mind. 1,5 Liter Flasche besser 2Liter (oder noch eine kleine zusätzliche Trinkflasche)
- Sonnencreme und Sonnenbrille
- Geld, Krankenkassenkarte, Ausweis