



Deutscher Alpenverein
Sektion Kronach/Frankenwald

Theorieabend zum Thema
Bergsteigen

**Block 1:
Ausrüstung**



Deutscher Alpenverein
Sektion Kronach/Frankenwald

Welche Ausrüstung benötigen
wir zum Bergsteigen?

 **DAV**
Deutscher Alpenverein
Sektion Kronach/Frankenwald

Ausrüstung

- Kleidung
- Schuhwerk
- Stöcke
- Rucksack
- Sonstige Ausrüstung
- Weitere Ausrüstung
- Ausrüstung für Hüttentour

 **DAV**
Deutscher Alpenverein
Sektion Kronach/Frankenwald

Kleidung

- Zwiebelprinzip - Materialien
- Unterwäsche/Tshirt
- Fleecepulli/Hemd
- Softshell („eighty-percent-Jacke“)
Windstopper?
- Hardshell
- Handschuh/Mütze/Schal/Tuch



 **DAV**
Deutscher Alpenverein
Sektion Kronach/Frankenwald

Schuhwerk

- Leichtwanderschuh
- Approach-Schuh/Klettersteigschuh
- Fester Bergstiefel
- Steigeisenfester Bergstiefel
- Lederfutter/Gore-Tex-Futter
- Socken



 **DAV**
Deutscher Alpenverein
Sektion Kronach/Frankenwald

Stöcke

- Gewicht
- Griff
- Nicht vom Discounter



 **DAV**
Deutscher Alpenverein
Sektion Kronach/Frankenwald

Rucksack

Verschiedene Typen:

- Daybag
- Radrucksack
- Skirucksack
- Tourenrucksack
- Kletterrucksack
- Reiserucksack



jeder Rücken ist verschieden!!
Damenmodelle

 **DAV**
Deutscher Alpenverein
Sektion Kronach/Frankenwald

Rucksack

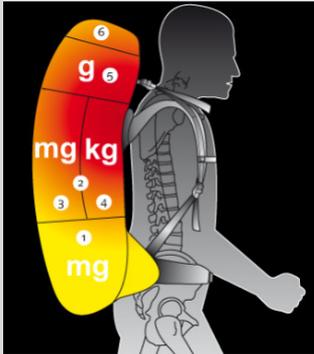
Ausstattung

- Trinksystem
- Außentaschen
- Fächer
- Riemen, Schnallen, Daisychains
- Hüftgurt/Brustgurt
- Wristloops
- Regenhülle

DAV
Deutscher Alpenverein
Sektion Kronach/Frankenwald

Rucksack

- Packen:



Zweckmäßigkeit??

DAV
Deutscher Alpenverein
Sektion Kronach/Frankenwald

Sonstige Ausrüstung

- Trinkflasche, Brotzeit
- Sonnenschutz (Kappe, Sonnenbrille)
- Wetterschutz (Cape, Hardshell, Hose, Poncho)
- Kälteschutz
- Gamaschen



Sonstige Ausrüstung

- Erste-Hilfe-Set, Biwaksack
- Dreieckstuch+Rettungsdecke
- Handy + Notrufnummer (Akku!!!)
- Alpines Notsignal
- Orientierung (Karte, Kompass, Höhenmesser)
- Tourenbeschreibung
- Wetterbericht



Weitere Ausrüstung

Klettersteig:

- Gurt (min. Sitzgurt!)
- Helm
- Klettersteigset (!! Rückrufliste – Lebensdauer!!)
- Rastschlinge
- „Notset“

 **DAV**
Deutscher Alpenverein
Sektion Kronach/Frankenwald

Weitere Ausrüstung

Alpinklettern
Hochtour
Tourenski

Wird hier nicht besprochen (wer das macht sollte sich auskennen)

Aber:

 **DAV**
Deutscher Alpenverein
Sektion Kronach/Frankenwald

Weitere Ausrüstung

Schneefeld:

- Handschuhe
- Sonnenbrille
- Sonnencreme
- Stöcke?
- Gamaschen?



 **DAV**
Deutscher Alpenverein
Sektion Kronach/Frankenwald

Weitere Ausrüstung

Leichte Gletscher:

- Handschuhe
- Gletscherbrille mit Nasenschutz
- Pickel, Steigeisen? (es geht lange ohne ☺)
- Sonnencreme
- Gamaschen?
- Temperatur?

 **DAV**
Deutscher Alpenverein
Sektion Kronach/Frankenwald

Weitere Ausrüstung

Schneeschuh:

- Pieps
- Sonde
- Schaufel
- Thermosflasche
- Winterausrüstung




Deutscher Alpenverein
Sektion Kronach/Frankenwald

Für Hüttentouren

- Alpenvereinsausweis ☺
- Hüttenschlafsack
- Waschzeug
- Hüttenschuhe
- Abendkleidung, Nachtwäsche, „trockene“ Socken
- Oropax ☺
- Stirnlampe


Deutscher Alpenverein
Sektion Kronach/Frankenwald

Grundsatz:

- So wenig wie möglich, so viel wie nötig
- Unnötiges Gewicht vermeiden!!
- 400 Gramm mehr summieren sich bei 10.000 Schritten zu 4 Tonnen...





Deutscher Alpenverein
Sektion Kronach/Frankenwald

Ende Block 1



PAUSE

The image shows a presentation slide with a grey background. At the top left is the logo for the Deutscher Alpenverein (DAV) Sektion Kronach/Frankenwald, which includes a green square with a white sun-like symbol and the text 'DAV' in white, followed by 'Deutscher Alpenverein' and 'Sektion Kronach/Frankenwald' in black. Below the logo, the text 'Ende Block 1' is centered in black. In the center of the slide is a large black circular button with a white square in the middle containing a black pause symbol (two vertical bars). Below the button, the word 'PAUSE' is written in white capital letters.