

## Teilnehmerinformation und Checkliste für mehrtägige Bergwanderungen und Trekkingtouren:

Die Tagesleistungen (Wanderzeit in Stunden ohne längere Pausen) bitte den einzelnen Programmbeschreibungen entnehmen, sie liegen zwischen 4 und 8 Stunden, wobei das volle Gepäck immer zu den Hütten bzw. von Hütte zu Hütte mitgetragen werden muss. Die geplanten Bergwanderungen und Gipfelbesteigungen sind abhängig von der Verfassung der Teilnehmer, den Witterungsbedingungen und dem jahreszeitlich bedingtem Zustand der Weganlagen (z.B. Altschneefelder).

Da es im alpinen Gelände immer wieder unvorhersehbare Gefahren gibt, kann die Gruppenleitung die Verantwortung für selbständiges Abweichen Einzelner vom Weg und Verlassen der Gruppe während der Tour nicht übernehmen. Sollten sich zu Beginn oder während der Tour bei einzelnen Erwachsenen oder Kindern größere Schwierigkeiten ergeben (auch durch fehlende oder ungeeignete Ausrüstung) und diese ihre eigene Sicherheit und Gesundheit oder den Ablauf des Programms in Frage stellen, kann für diese eine Programmänderung (z.B. vorzeitiges Umkehren, einfacheres Tagesziel) oder auch ein vorzeitiger Abstieg ins Tal notwendig werden. Kinder müssen dabei von den Erziehungsberechtigten begleitet werden. Die Gruppenleitung entscheidet darüber.

### Unterbringung in Alpenvereinshütten/priv. Berghütten:

Gemeinschaftsschlafräumen (keine Geschlechtertrennung), Waschräume (meist nur kaltes Wasser), falls vorhanden, warme Dusche gegen Aufpreis.

**Verpflegung:** Die Hütten sind voll bewirtschaftet; im Kurspreis sind komplettes Frühstück (keine Mitnahme für das Lunchpaket) und warmes Abendessen ohne zusätzliche Getränke enthalten. Neben Brotzeiten, Kaffee und Kuchen gibt es auf den Hütten Marschverpflegung (belegte Brote) und Süßwaren zu kaufen. Es empfiehlt sich dennoch die Mitnahme von haltbarem Obst und Gemüse, Brot, Wurst und Käse, Brausetabletten, sowie Nüsse, Trockenobst, Fruchtschnitten, Schokolade.

Zusätzliches Geld pro Hüttentag/Person ca. 6 bis 10 Euro für Getränke

Auch wenn die Bergwanderungen größtenteils auf ausgebauten Weganlagen verlaufen, können diese bei Schlechtwetter zu höheren Anforderungen führen. Auch im Sommer fallen die Temperaturen bei schlechtem Wetter oft unter Null Grad; das kann Schneefall und Kälte, unter Umständen über mehrere Tage bedeuten!

**Da manche Bergregionen und Berghütten auch im benachbarten Österreich (Tirol, Salzburg) liegen, empfehlen wir den Abschluss einer Auslandsrankenversicherung.**

Bitte beachten Sie unbedingt die Hinweise zur **Ausrüstung**:

### Checkliste für Familienbergprogramme (Bergwandern und Bergtrekking)

- Knöchelhohe Bergwander- oder Trekkingschuhe
- Funktionskleidung nach dem Mehrschichtprinzip (z.B. Unterhemd, Hemd, Pullover und Wetterschutzjacke)
- Lange und kurze Hose (kräftiges, wasserabweisendes Gewebe)
- Ersatzwäsche und Reservesocken
- Regenüberbekleidung, Regenschirm empfohlen (Bergschirm oder zusammenklappbarer Schirm)
- Mütze oder Stirnband und Handschuhe
- Schutz gegen UV-Strahlung (Kopfbedeckung, Sonnenbrille, Sonnencreme, Lippenchutz)
- Hüttenschuhe (Turnschuhe oder Schlappen) in der Hütte vorgeschrieben
- Trinkflasche mind. 1 Liter./Person und Lebensmitteldose
- Toilettenartikel (biologisch abbaubare Produkte abgefüllt in kleinen Mengen)
- Handtuch (Badesachen siehe Programmbeschreibung)
- Persönliche Medikamente und kleines Erste Hilfe Set
- JH- oder Alpenvereins-Schlafsack, in der Hütte vorgeschrieben
- Rucksack (Erwachsene 60 - 80 Liter), hoher Tragekomfort d.h. breite, verstellbare Tragegurte, gepolsterter und verstellbarer Hüft Gurt, körpernaher Schnitt, Rucksackgewicht bei Kinder bis 10 Jahre nur ca. 10 % des Körpergewichts
- Bei zusätzlichem Verpacken der Wäsche in Plastiktüten bleibt die Ausrüstung trocken
- Teleskopstöcke und Taschenlampe (empfohlen)

Die **Gruppenleitung** hat Notfallausrüstung (Erste-Hilfe-Tasche, Biwacksack, Rettungsfolie), Alpenvereinsführer, Kartenmaterial dabei.