

Wanderausrüstung

Bergschuhe



Symbolfoto

- **knöchelhoch**
- **wasserfest**
- **mit rutschfester Profilsohle**
- Da wir im alpinen Gelände unterwegs sind, müssen alle TeilnehmerInnen aus rechtlichen sowie aus Sicherheitsgründen **Bergschuhe** tragen. Niedere Wanderschuhe, Trekkingschuhe, Turnschuhe, Barfußschuhe oder ähnliche sind nicht geeignet und nicht erlaubt!

Kleidung

- Wanderhose
- Bei Schlechtwetter: wasserfeste Überhose
- Wind- und wasserdichte Bergjacke
- Fleecejacke o.ä.
- T-Shirts (atmungsaktiv und schnelltrocknend)
- Wandersocken
- Kopfbedeckung: Schutz gegen Sonne, Wind und Regen: (Schild)Kappe / Stirnband
- evtl. Halstuch
- Weitere Kleidung nach Belieben

Selbst bei sommerlicher Hitze in Tallagen kann es im Gebirge windig und kalt sein!

Weitere Ausrüstung

- Wanderrucksack
- Jausenbox und Trinkflaschen (für 1,5 bis 2 Liter)
- isolierende Sitzunterlage (kleine Isomatte) zum Sitzen im Freien
- Sonnenbrille, Sonnenschutzcreme, Lippenchutz, Taschentücher, ...
- evtl. Blasenpflaster (in Apotheken oder Drogerien erhältlich)
- evtl. Wanderstöcke (je nach Gewohnheit)

Proviant und Getränke für unterwegs werden beim Frühstück im Bildungshaus von jeder/m persönlich ausgewählt und eingepackt

Beschaffenheit der Bergtouren

- Bergtouren, bei denen ca. 400 – 700 Höhenmeter zu überwinden sind (z.B. von 1500 Hm hinauf auf 2200 Hm, zum Teil auch steil und anstrengend)
- 3 – 4 Stunden Gesamtgezeit pro Tag. Tägliche Rückkehr: zwischen 14:00 und 15:00 Uhr
- Breite Schotterwege und schmale Bergpfade
- Alle Touren sind im alpinen Gelände, deshalb ist eine entsprechende Ausrüstung erforderlich
- Die Touren sind nicht ausgesetzt oder gefährlich, Schwindelfreiheit ist nicht erforderlich

Anfahrt zu den Ausgangspunkten der Wanderungen

- Wir werden Fahrgemeinschaften bilden und mit Privatautos vom Bildungshaus St. Michael zu den jeweiligen Ausgangspunkten der Bergtouren fahren.
- Falls Sie mit Ihrem Privat PKW nach St. Michael reisen und bereit sind, jeweils zum Ausgangspunkt der Wanderung andere Kursteilnehmer in Ihrem Auto mitzunehmen, geben Sie dies bitte schon im Vorfeld im Bildungshaus St. Michael bekannt.
- Alle Kursteilnehmer bezahlen am letzten Tag vor Ort einen entsprechenden Beitrag für das Mitfahren im Auto.

Ich freue mich auf die Kontemplation im Bildungshaus St. Michael sowie die Bergtouren in der umliegenden Tiroler Bergwelt und grüße Sie herzlich,

Waltraud Juranek

Bei dringenden Fragen bezüglich der Wanderungen kontaktieren Sie mich bitte unter 0043 / 650 / 225 10 63 oder unter juranek.waltraud@gmail.com