



AUSRÜSTUNGSLISTE BERGWANDERN

Empfehlung Grundausrüstung

Ausrüstung

- Rucksack (ca. 30 Liter)
- Feste Bergschuhe
- Socken (Ersatzsocken)
- Skistöcke (Teleskopstöcke)
- Sonnen-, Gletscherbrille
- Gamaschen oder dicht abschließende Tourenhose
- Biwaksack (1 pro 2 Bergsteiger)
- Rettungsdecke
- Erste Hilfe Set (1 pro 3 Bergsteiger)
- Persönliche Medikamente

Zusatzausrüstung

- Stirnlampe
- Schnürsenkel Reserve
- Reepschnüre 6mm, 5m, 3m, 1m
- 2 Bandschlingen 1,2 bis 2 Meter

Orientierung

- Karten
- Kompass
- Höhenmesser
- GPS
- Fernglas

Bekleidung

- Funktionsunterwäsche
- Shirt, Wechselshirt
- Fleece, Pulli (Mittelschicht)
- Jacke, Anorak
- Überhosen (wind- und wasserdicht)
- Handschuhe
- Mütze

Täglicher Bedarf

- Sonnen-, Lippencreme
- Trinkflasche (mind. 1 Liter)
- Jause
- Müsliriegel
- Getrocknete Früchte
- Süßigkeiten

Sonstige

- Alpenvereinsausweis
- Kamera
- Handy
- Geld bzw. Bankomatkarte (In Hütten kann in der Regel nur in bar bezahlt werden)
- Taschentücher