

Ausrüstungsliste für bergsportliche Aktivitäten

mit X gekennzeichnete Ausrüstung sind Empfehlungen und können teilweise individuell abweichen							
	Wandern	Bergwandern	Hochtour	Klettersteig	Skitour	Klettern	Schneeschuhwandern
Bekleidung							
Haube oder Kappe	x	x	x		x		x
Handschuhe	x	x	x	x	x		x
Fäustlinge o. Überhandschuhe			x		x		x
Wander- oder Tourenhose	x	x	x	x	x	x	x
Bergschuhe		x	x	x		x	x
Wander- oder Zustiegsschuhe	x					x	
Touren-Skischuhe					x		(x)
Socken (Ersatzsocken)	x	x	x		x		x
T-Shirt (Ersatz T-Shirt)	x	x	x	x	x	x	x
Regenschutz	x	x	x	x	x	x	x
Pulli, Windschutz udgl.	x	x	x	x	x	x	x
Gamaschen			x		(x)		x
Lange Unterwäsche(Ersatzw.)			x		x		x
Sturmmütze			x		x		x
Überhose			x		x		x
Goretex-Jacke udgl.		x	x	x	x	x	x
Kletterschuhe						x	
Täglicher Bedarf							
Sonnencreme	x	x	x	x	x	x	x
Lippenschutz	x	x	x	x	x	x	x
Zahnpflege (mehrtägige Tour)	x	x	x	x	x	x	x
Seife, Duschgel (mehrtägige Tour)	x	x	x	x	x	x	x
Handtuch (mehrtägige Tour)	x	x	x	x	x	x	x
Hüttenschlafsack (mehrtägige Tour)	x	x	x	x	x	x	x
Trinkflasche	x	x	x	x	x	x	x
Tour Auf / Abstieg							
Teleskopstöcke	x	x	x		x		x
Steigeisen mit Antistollplatte			x		x		
Pickel			x		x		
Karabiner (Schrauber + HMS)			x	x	x	x	
Expressschlingen						x	
						Seite 2 →	Bitte wenden →

	Wandern	Bergwandern	Hochtour	Klettersteig	Skitour	Klettern	Schneeschuhwandern
Seil			x	(x)	(x)	x	
Reepschnüre			x	x	x	x	
Klemmkeile, Friends usw.						x	
Helm			(x)	x	(x)	x	
Eisschrauben			x		(x)	(x)	
Abseilachter			x	(x)	(x)	x	
Bandschlingen			x	x	(x)	x	
Rucksack		x	x	x	x	(x)	x
Tourenski					x		
Harscheisen					x		
Steigfelle					x		
Lawinenverschütteten-Suchgerät (LVS)					x		x
Lawinensonde					x		x
Lawinenschaufel					x		x
Klettersteigset				x			
Schneeschuhe							x
Zusatzausrüstung							
Handy aufgeladen + Zubehör	x	x	x	x	x	x	x
Pulsmesser	(x)	(x)	(x)	(x)	(x)	(x)	(x)
Erste Hilfe	x	x	x	x	x	x	x
Schnürsenkel	x	x	x	x	x		x
Werkzeug			x	x	x		x
Schneetellerersatz			x		x		x
Stirnlampe + Reservebatterien		x	x	x	x	(x)	x
Kocher + Geschirr (mehrt. T.)			x		x	(x)	
Feuerzeug (mehrtägige Touren)			x		x	(x)	
Sonnenbrille	x	x	x	x	x	x	x
Schibrille					x		
Trillerpfeife f. Notsignal	x	x	x	x	x	x	x
Zelt	(x)	(x)	(x)	(x)	(x)	(x)	(x)
Isomatte	(x)	(x)	(x)	(x)	(x)	(x)	(x)
Jause	x	x	x	x	x	x	x
Müsliriegel	x	x	x	x	x	x	x
Schlafsack			x		(x)	(x)	(x)
Biwaksack		(x)	x	(x)	x	(x)	(x)
Orientierung							
Karten	x	x	x	x	x	x	x
Kompass	x	x	x	x	x	x	x
Höhenmesser	x	x	x	x	x	x	x
GPS	x	x	x	x	x	x	x
Fernglas	(x)	(x)	(x)	(x)	(x)	(x)	(x)