



## Ausrüstung Bergtouren

### Technische Ausrüstung

Je nach Charakter der Tour stark schwankend. Bitte immer den Kontakt mit dem Tourenführer herstellen.

- Wanderstöcke
- im Frühsommer ev. Leichtsteigeisen
- bei längeren versicherten Passagen ev. Klettersteigset

### Transport

- Rucksack (als Tagesrucksack sollten 20 – 25 l genügen)

### Notfallausrüstung

- Rucksackapotheke<sup>1</sup>
- Bivaksack
- Stirnlampe
- Handy

### Orientierung

- Karten (AV, Tabacco, ÖK, LK Schweiz...)
- Tourenführer oder -beschreibung
- Höhenmesser /-uhr
- Bussole

### Proviant

- Trinkflasche (mind. 1 l) mit Inhalt
- Tourenverpflegung ganz nach Vorlieben

### Bekleidung

- Stabile Bergschuhe mit Knöchelschutz<sup>2</sup>
- Funktionsunterwäsche
- Reserveunterwäsche
- Fleecejacke oder -pullover
- Anorak und Überhose (auch als Regenschutz)
- Berghose<sup>3</sup>
- Mütze (Wärmeschutz)
- Handschuhe

### Sonnenschutz

- Sonnencreme
- Lippenchutz
- Sonnenbrille
- Sonnenhut oder -kappe

### Zusätzlich bei Übernachtung

- Waschzeug
- Hüttenschlafsack
- Ohrenstöpsel
- AV-Ausweis
- Bargeld
- 

### Eventuell noch

- Digitale Kamera
- kleines Fernglas
- GPS

Diese Ausrüstungsliste bezieht sich auf Bergtouren auf roten oder schwarzen Bergwegen. Bitte nicht mit Wanderungen verwechseln.

Abweichungen nach Absprache mit dem Tourenführer.

Diese Ausrüstungsliste wurde nach bestem Wissen zusammengestellt. Sie stellt allerdings nur einen Vorschlag dar. Eine Garantie auf Vollständigkeit wird nicht übernommen.

Mache dich mit einer Ausrüstung bereits vor Antritt der Tour vertraut.

**Modernste Ausrüstung ist kein Ersatz für eine umfassende Tourenplanung!**

<sup>1</sup> Siehe dazu auch [Ausrüstungsliste „Rucksackapotheke“](#)

<sup>2</sup> Trailrunning-Schuhe sind eine Spezialausrüstung für eine ganz bestimmte Sportart. Für Bergtouren sind sie weitgehend ungeeignet!

<sup>3</sup> Ev mit abzipfbaren Beinen. Keine reinen Shorts!