



Ausrüstungsliste Berg- und Alpinwandern

Allgemein

- Persönliche Notfallkarte für Tourenteilnehmer (ausgefüllt)
- mittelgrosser Rucksack (20-40 Liter), Regenhülle
- feste, wasserdichte Wanderschuhe oder Bergschuhe
- Stirnlampe (Ersatzbatterien)
- Taschenmesser
- Teleskopstöcke (empfohlen)
- Sonnenbrille, Sonnencrème
- SAC-Ausweis, Personalausweis, benötigte Ausweise
- Kleinapotheke, evtl. persönliche Medikamente, Blasenpflaster, Tape
- Bargeld (evtl. Fremdwährung für Ausland), Kredit-/Debit-Karte
- Halbtax-Abo
- Lunch, Getränke

Bekleidung

- lange, wetterfeste Wanderhose
- evtl. Sturmhose zum Überziehen
- Regenschutzjacke (Hardshell)
- Softshelljacke, Wärmejacke oder Fleece-Pullover
- Sonnenhut, Mütze, Stirnband
- evtl. Handschuhe (dünn, dick/warm)
- evtl. Thermo-Unterwäsche

Diverses für Übernachtung

- Utensilien für Übernachtungen, Toilettenartikel
- Ersatzsocken, Ersatzwäsche (für Hüttenaufenthalt)
- Innenschlafsack (Hüttenschlafsack) für Übernachtung in Berghütten, Ohrstöpsel
- Zwischenverpflegung (Essen, Trinkflasche), Energieriegel
- Handy, Smartphone, Aufladegerät
- Akkus, Batterien, evtl. Powerbank

Gemäss spezieller Abmachung je nach Tour (technische Ausrüstung), → nur auf Empfehlung des Tourenleiters

- Seile (30, 40, 50 Meter)
- Karten, GPS, GPS-Daten, Kompass, Not-Funk
- Pickel (60 – 80 cm)
- Steigeisen mit Antistoll (obligatorisch)
- Kletterhelm
- Anseilgurt
- Schraubkarabiner HMS (2 Stück), Normalkarabiner (2 Stück)
- Expressschlingen (2 Stück)
- Reepschnur 6mm (4-5m)
- lange Bandschlinge 120cm, kurze Bandschlinge 60cm
- Sicherungsgerät (Tuber o. Ä.),
- Prusikschlinge 6MM

**** auf das Notwendigste beschränken ****