



# Ausrüstungsliste 2-3 Tagestour

## Technische Ausrüstung:

- Rucksack max. 40 Liter Volumen mit Regenhülle soll gepackt maximal 8-10 Kg wiegen
- Fester Bergstiefel min. Knöchelhoch (Kat A/B)
- ggf. Teleskopstöcke (können geliehen werden)
- Stirnlampe oder Taschenlampe mit Ersatzbatterien
- Sonnencreme mind. LSF 25, Sonnenbrille mit hohem UV-Schutz
- Trinkflasche(n) oder Trinkblase mind. 1,5 Liter
- Brotzeit für den 1.Tag
- Notverpflegung (z.B. Schokolade, Müsliriegel, Nüsse, Traubenzucker)
- Blasenpflaster

## Bekleidung:

- Funktionelle Kleidung nach dem Schichtenprinzip
- Tourenhose (atmungsaktiv)
- Fleecejacke / Fleecepullover / Softshell (atmungsaktiv) (entweder oder)
- Regenjacke und evtl. Regenhose
- Funktionsshirt
- Funktionsunterwäsche (Wechselwäsche)
- Funktionssocken (2 Paar)
- Kopfbedeckung als Kälteschutz & Sonnenschutz (Bufftuch oder Basecap)
- ggf. Gamaschen
- ~~Hüttenschlafsack~~ (Pflicht auf allen Alpenvereinslütten)!!!

## Zusatzausrüstung Corona:

- Wärmender leichter Schlafsack
- Bettlaken und Kissenüberzug, bzw. Reisekopfkissen
- Mundnasenschutz und Desinfektionsmittel

## Sonstiges:

- persönliche Medikamente!!!
- Krankenkassenkarte / Auslandskrankenschein
- Ausweis / Pass!!!
- DAV Ausweis, wenn vorhanden!!!
- Bargeld / EC-Karte
- Handy + Ladekabel / Powerpack
- ggf. Kamera (incl. Ersatzakku / Batterien)
- Waschzeug & Hygieneartikel (Seife, Zahnbürste, Zahnpasta)
- Trekkinghandtuch

## ...und auf jeden Fall Gute Laune und Spaß...

Berge-Abenteuer dein Partner für geführte Wanderungen und Bergwanderungen in den Alpen.

+49 (0) 173 6054875 | E-Mail: info@Berge-Abenteuer.de

Blumenweg 18, 27711 Osterholz-Scharmbeck