



# Ausrüstungsliste Mehrtagestouren

## Winter



### Technische Ausrüstung:

- Rucksack min. 40 Liter Volumen mit Regenhülle soll gepackt max. 8-10Kg wiegen
- Fester Bergstiefel oder sehr guter Trekkingschuh, Winterstiefel (wasserdicht, Kategorie A/B mit sehr guter Isolierung)
- Teleskopstöcke verstellbar mit Wintertellern (kann geliehen werden)
- Schneeschuhe (kann geliehen werden)
- Digitales LVS-Gerät mit neuen Batterien, Lawinsonde & Lawinenschaufel (kann geliehen werden)
- Stirnlampe oder Taschenlampe mit Ersatzbatterien
- Sonnencreme mind. LSF 25, Labello, Sonnenbrille mit hohem UV-Schutz
- Trinkflasche(n), Thermosflasche(n) min. 1,5 Liter
- Brotzeit für den 1. Tag
- Notverpflegung (z.B. Schokolade, Müsliriegel, Nüsse, Traubenzucker)
- Blasenpflaster

### Bekleidung:

- Funktionelle Kleidung nach dem Schichtenprinzip
- Ski- oder Tourenhose (atmungsaktiv, wind- und wasserdicht)
- Regenjacke oder Hardshell (atmungsaktiv, wind- und wasserdicht)
- Daunenjacke / Kunstfaserjacke (z.B. Primaloft)
- Fleecepullover
- langes Funktionsshirt (1x zum Wechseln)
- Funktionsunterwäsche (Wechselwäsche)
- Warme Funktionssocken (2-3 Paar)
- Mütze, Buff, Basecap (Kälte- und Sonnenschutz)
- Winterhandschuhe
- Gamaschen
- Hüttenschuhe
- ~~Hüttenschlafsack (Pflicht auf allen Alpenvereinshöhlen)!!!~~

### Zusatzrüstung Corona:

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

### Sonstiges:

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

Leihrüstung kann zur Verfügung gestellt werden

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

Berge-Abenteurer dein Partner für geführte Wanderungen und Bergwanderungen in den Alpen.  
+49 (0) 173 6054875 | E-Mail: info@Berge-Abenteurer.de  
Blumenweg 18, 27711 Osterholz-Scharmbeck