



# Ausrüstungsliste Bergtouren Sommer



## Technische Ausrüstung:

- Tagesrucksack mit Regenhülle
- Fester Bergstiefel min. Knöchelhoch (Kat. A/B)
- Teleskopstöcke (können geliehen werden)
- Sonnencreme mind. LSF 25, Sonnenbrille mit hohem UV-Schutz
- Trinkflasche(n), Trinkblase mind. 1,5 Liter
- Brotzeit für Unterwegs
- Blasenpflaster

## Bekleidung:

- Funktionelle Kleidung nach dem Schichtenprinzip
- Tourenhose (atmungsaktiv)
- Fleecejacke / Fleecepullover / Softshell (atmungsaktiv)
- Regenjacke und evtl. Regenhose
- Kunstfaserjacke (z.B. Primaloft)
- Funktionsshirt (zusätzlich 1 x zum Wechseln)
- Funktionsunterwäsche
- Funktionssocken (zusätzlich 1x zum Wechseln)
- Kopfbedeckung: als Kälteschutz & Sonnenschutz (Bufftuch / Basecap)
- evtl. Gamaschen

## Sonstiges:

- persönliche Medikamente!!!
- Krankenkassenkarte / Pass!!!
- DAV Ausweis, wenn vorhanden!!!
- Bargeld / EC-Karte!!!
- Handy evtl. mit Powerpack
- ggf. Kamera
- ggf. Fernglas

**...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