



Ausrüstungsliste Bergtouren Winter



Technische Ausrüstung:

- Tagesrucksack mit Regenhülle
- 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, Lawinensonde & Lawinenschaufel (kann geliehen werden)
- Biwaksack
- Stirnlampe oder Taschenlampe mit Ersatzbatterien
- Sonnenbrille (evtl. Gletscherbrille) & Sonnencreme
- Trinkflasche(n), Thermosflasche(n) min. 1,5 Liter
- Brotzeit
- Notverpflegung z.B. Schokolade, Müsliriegel, Nüsse, Traubenzucker

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
- warme Socken (1x zum Wechseln)
- Mütze, Buff, Basecap (Kälte- und Sonnenschutz)
- Winterhandschuhe
- Gamaschen

Sonstiges:

- persönliche Medikamente!!!
- Krankenkassenkarte
- Ausweis / Pass!!!
- Bargeld / EC-Karte!!!
- Handy + evtl. Powerpack
- ggf. Kamera
- ggf. Fernglas

Leih-ausrüstung kann zur Verfügung gestellt werden

...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