



# Ausrüstungsliste Mehrtagestouren



## Technische Ausrüstung:

- Rucksack min. 35- 40 Liter Volumen mit Regenhülle soll gepackt maximal 8-12Kg wiegen
- Fester Bergstiefel min. Knöchelhoch (Kat. A/B/C)
- Teleskopstöcke (können geliehen werden)
- Stirnlampe oder Taschenlampe mit Ersatzbatterien
- Sonnencreme mind. LSF 25, Labello
- Sonnenbrille mit hohem UV-Schutz
- Trinkflasche(n), 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, evtl. abzipbar)
- entweder Fleecejacke / Fleecepullover / Softshell (atmungsaktiv)
- Regenjacke und evtl. Regenhose
- Funktionsshirt (Merinowolle)
- Funktionsunterwäsche (Wechselwäsche)
- Funktionssocken (2-3 Paar)
- Kopfbedeckung als Kälteschutz & Sonnenschutz (Bufftuch / Basecap)
- dünne Handschuhe
- leichte Hüttenschuhe (Flip Flops)
- Hüttenschlafsack (**Pflicht auf allen Alpenvereinslütten**)!!!
- evtl. Gamaschen
- evtl. Bekleidung für Rückfahrt

## 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)
- Trekkinghandtuch

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