

# Ausrüstung für Bergwanderungen

## Bekleidung:

- Bergschuhe, Kat. B/C
- leichte Jacke oder Funktionspulli
- warme Jacke (Kunstfaser oder Daune)
- Hardshelljacke (wind- und wasserdicht)
- Softshellhose
- Funktionsunterwäsche (schnell trocknend)
- Funktionssocken
- Handschuhe (Fleece- oder Windstoppermaterial)
- Basecap oder Hut (Sonnenschutz)
- Mütze, Buff, Stirnband (Kälteschutz)
- bequeme Kleidung und Schuhe für die Unterkunft

## Optional:

- kurze Hosen
- 2. Unterhemd zum Wechseln, falls erstes verschwitzt
- wasserdichte Hose (Hardshell)
- Kleider in wasserdichtem Sack
- warme Handschuhe bei anspruchsvoller Höhe
- Gamaschen

## Zusätzliches:

- Rucksackhülle
- Sonnenbrille (100%ige UV-Absonderung)
- Sonnencreme, Lippenchutzcreme (mind. LSF 30+)
- Trinkbehälter (mind. 1 l)
- Erste-Hilfe-Set, Blasenpflaster, Tape
- pro Gruppe ein Miniset Werkzeug (Schweizermesser, Leatherman, Kabelbinder)
- Zwischenverpflegung (Müsliriegel, Schokolade, Tourenbrot)
- Handy und Ladegerät (in wasserdichter Hülle)
- Stirnlampe (evtl. Ersatzbatterien)
- Toilettenartikel, Ohrstöpsel
- kleines Handtuch (Microfaser)
- persönliche Medikamente
- Hüttenschlafsack
- Mülltüte (Abfälle nicht auf der Hütte lassen)
- AV-Ausweis
- Personalausweis
- Krankenversichertenkarte
- EC-Karte / Kreditkarte, Bargeld

## Optional:

- Höhenmesser, Kompass (obligatorisch für Gruppenleiter)

- GPS-Gerät (evtl. Ersatzbatterien, Ladegerät)
- Tekkingstöcke
- Trekking-Regenschirm
- kleines Notizbuch und Bleistift
- Feuerzeug, Esbitwürfel (für Ofen Winterraum)
- Rettungsdecke offen oder vernäht (Biwak light)
- AV-Papierkarte (obligatorisch für Gruppenleiter)
- Planzeiger
- Führerliteratur mit Tourenbeschreibungen
- Downloads aufs Smartphone:
  - App Wetter
  - App Bergrettung, zb Bergrettung Tirol
  - digitale Gebietskarte
  - GPS-Tracks der Touren
  - App alpenverereinaktiv.com

### **Dringend empfohlen:**

- Auslandsreisekrankenversicherung
- auf Smartphone speichern oder im Notizblock notieren:
  - Namen und Telefonnummern aller Gruppenmitglieder
  - Telefonnummern von Notruf / Bergrettung
  - Gebiet und Tagesziel (oft schwer zu behalten; bei Stress oder Panik oft nicht sofort verfügbar)

Bei Tagestouren bleiben natürlich einige der aufgeführten Artikel wie Schlafsack, bequeme Kleidung etc. in der Unterkunft.

### **Quelle:**

DAV Summitclub 2018

Ergänzt von Martin Bettinger und Markus Arndt, Dezember 2018

**Die Ausrüstung kann je nach Gelände, Bedingungen und Anspruch von dieser Übersicht abweichen.**

**Grundsätzlich sollte der Tourenleiter den Teilnehmern im Vorfeld immer eine auf die spezielle Unternehmung angepasste Ausrüstungsliste zukommen lassen!**