



# Grundausrüstung

## Berg- und Alpinwandern

### Technisches Material

- Rucksack je nach Tour (Tages-/Mehrtagestour 20-40 Liter)
- Stabiler Wanderschuh mit qualitativ guter Profilsohle
- Teleskopstöcke / Wanderstöcke
- Landestop-Karten, Wanderkarten
- Ev. Kompass, oder GPS mit Track
- Ev. Feldstecher
- Stirnlampe mit Ersatzbatterien (bei Hüttenübernachtung)

### Allgemeines Material

- Wind- und Wetterschutz-Jacke (Gore-Tex!)
- Entsprechende Wanderhose, Shorts
- Softshell-Jacke
- Fleece oder Sweater
- Ev. Warme Mütze und/oder Stirnband
- Sonnenschutz (Brille, Sonnencreme, Schirmmütze)
- Apotheke, Rettungsdecke
- Lunch, Getränke, Messer
- Mobile-Telefon oder Funk

### Gut zu Wissen → Entsprechende Ausrüstung?

- Wetterstürze auf Wanderungen im Gebirge sind nicht zu unterschätzen und erfordern Erfahrung!
- Vergewissere dich, dass deine Wanderschuhe noch ein gutes Profil aufweisen.
- Eine umfangreiche Apotheke hilft, auch etwas anspruchsvollere Verletzungen zu verpflegen.