

## Ausrüstungsliste Bergwandern Fortbildung

### Technische Ausrüstung

- Wanderrucksack 25 - 35 Liter
- Wander- oder Bergschuhe mit Profilsohle
- Wanderstöcke (wenn vorhanden)

### Notfall-Ausrüstung

- Erste-Hilfe (inkl. Alu Rettungsdecke)
- Biwaksack (2-Mann)
- Stirnlampe (inkl. Batterien)
- Taschenmesser/Multifunktionswerkzeug
- Mobiltelefon
- 6m Reepschnur (2 bis 6mm)

### Orientierung

- Smartphone App „NATURFREUNDE TOURENPORTAL“ vorinstalliert am Handy! – empfohlen Version PRO
- Karten M1:25.000 (vom Gebiet, wenn vorhanden)
- Höhenmesser
- Wanderführer, Planzeiger, Bussole, GPS (wenn vorhanden)

### Bekleidung

- Funktionsunterwäsche
- Reserveunterwäsche
- Tourensocken
- Jacke (Fleece, Softshell, Wolle)
- Wanderhose
- Regenhose (Gore Tex, ...)
- Anorak (wasser-/winddicht, z.B. Gore Tex)

- Leichte Daunen- /Primaloftjacke
- Haube
- dünnere Handschuhe

### Sonnenschutz

- Sonnen-/Gletscherbrille
- Sonnenhut/Buff/Schildmütze
- Sonnenschutzcreme (hoher Lichtschutzfaktor)
- Lippenchutz

### Übernachtung

- Waschzeug
- Hütten- oder Sommerschlafsack (wenn auf Hütten)
- Leichte Hausschuhe
- Ohrenstöpsel
- NF-Ausweis
- Bargeld

### Proviand

- Trinkflasche
- Tourenverpflegung

### Eventuell

- Fotoapparat
- Fernglas

### Nicht vergessen

- E-Herd abschalten ☺
- Wohnung zusperren ☺
- Gute Laune ☺