



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“ am Handy vorinstalliert (empfohlen Version PRO)
- Karten des Tourengebiets (M 1:25000)
- Höhenmesser
- Wanderführer (wenn vorhanden)
- Bussole/Planzeiger (wenn vorhanden)
- 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, Handtuch
- Hüttenschlafsack, Kopfpolsterbezug
- Leichte Hausschuhe
- Ohrenstöpsel
- NF-Ausweis
- Bargeld

Proviant

- Trinkflasche
- Tourenverpflegung (Riegel, Snacks)

Eventuell

- Fotoapparat
- Fernglas

Nicht vergessen

- E-Herd abschalten ☺
- Wohnung zusperren ☺