

Checkliste für Ihren Bergwander-Urlaub

Für alle Bergwanderungen – Standardausrüstung

- ✓ Tagesrucksack mit ca. 25 Liter Volumen
- ✓ Knöchelhohe Bergschuhe mit Profilsohle
- ✓ Trink-/Wasserflasche
- ✓ Teleskop-Wanderstöcke
- ✓ Wanderbekleidung (Shirt, Trekkinghose, Wandersocken, etc.)
- ✓ Warme Zusatz- oder Ersatzbekleidung (Shirt, Jacke, Pullover, Mütze, Handschuhe)
- ✓ Regenschutz (Jacke mit Kapuze, wind-, wasserdicht und atmungsaktiv)
- ✓ Sonnenschutz (Kopfbedeckung, Sonnenbrille, -creme)
- ✓ Kleines Verbandspaket/Blasenpflaster/Persönliche Medikamente

Für hochalpine Touren bzw. Weitwandern (erweiterte Ausrüstung)

- ✓ Rucksack mit ca. 30 – 40 Liter Volumen je nach Bedarf
- ✓ Ersatzwäsche je nach Bedarf (Funktionswäsche, Shirt, Hose, Jacke, Socken, etc.)
- ✓ Überhose (wind-, wasserdicht und atmungsaktiv)
- ✓ Evtl. Badesachen
- ✓ Fotoausrüstung/Fernglas
- ✓ Taschenmesser
- ✓ Proviant (z.B. Müsliriegel, Getränkepulver, etc.)

Für Winter-/Schneesuhwandern

- ✓ Leichter Tagesrucksack
- ✓ Funktionelle Wintersportbekleidung (Shirt, Hose, Socken, Handschuhe, Mütze, etc.)
- ✓ Sonnenbrille
- ✓ Trinkflasche (Thermoskanne)
- ✓ Schneetaugliche, knöchelhohe Wanderschuhe
- ✓ Gamaschen
- ✓ Teleskop-Wanderstöcke