

AUSRÜSTUNGSEMPFEHLUNG FÜR SCHNEESCHUH-TAGESTOUREN



Bekleidung Standard

- Wanderschuhe, ggf. Einlagen
- Socken/Strümpfe
- Touren-/Softshellhose
- Gürtel
- Funktions-Shirt (Unterhemd)
- Fleecehemd/dünnere Pullover
- Fleece-/Softshelljacke
- Regenjacke
- Regen hose (Windschutz!)

+ Zusatzbekleidung Winter

- lange Unterwäsche
- Thermo-/Softshellweste
- evtl. Daunenweste/-jacke
- Handschuhe
- Buff o.ä. (Gesichtsschutz)
- Mütze

Bergausrüstung

- Rucksack
- Rucksackregenhülle/
wasserdichte Packsäcke
- Taschen- oder Stirnlampe
- Ersatzbatterien
- Taschenmesser
- Trinkflasche
- Sonnenbrille
- Sonnencreme
- Lippenstift mit Sonnenschutz

Essen (nur Vorschläge)

- Brot
- Wurst, Käse, anderer Aufstrich
etc.

- Studentenfutter
- Müsliriegel
- Schokolade
- Tee o.a. Getränk
- Traubenzucker
- Mineralstofftabletten

Dokumente etc.

- Personalausweis
- Fahrzeugpapiere
- Krankenkarte
- Geld
- EC-Karte
- Haus-/Autoschlüssel

Sonstiges

- Kamera
- Fernglas

+ Winterausrüstung außeralpin

- Schneeschuhe
- Tourenstöcke, möglichst mit
Winterteller
- Gamaschen
- Skibrille
- Erste-Hilfe-Set
- Thermoskanne

+ Winterausrüstung alpin

- Lawinenschaufel (Alu, kein
Plastik!)
- LVS-Gerät
- Ersatzbatterien LVS-Gerät
- Lawinensonde
- Biwaksack (1 für 2 Personen)