

Ausrüstungsliste Tagestouren

Den Rucksack richtig zu packen, das ist schon fast eine Wissenschaft für sich! Ja nichts vergessen, aber bloß nicht zu viel einpacken. Nach dem Motto: so schwer wie nötig, so leicht wie möglich. Hier findest du eine Liste mit den wichtigsten Ausrüstungsgegenständen, die du für unsere Tagestour brauchst. TIPP: Drucke die Ausrüstungsliste aus und hake die Ausrüstung ab, die du schon gepackt hast bzw. markiere die Ausrüstung, die du dir evtl. noch zulegen musst.

Grundausrüstung:

- Rucksack, max. 20-25 Liter Fassungsvermögen, sollte gut am Rücken anliegen und über gepolsterte Hüftriemen verfügen
- Optional: Teleskopstöcke, besonders bei Knieproblemen zu empfehlen
- Optional: leichter Bergregenschirm, sehr angenehm bei längerem Regen

Pflichtausrüstung:

- Bergschuhe Kategorie BC, knöchelhoch, sehr gut Profilsohle
- Regenjacke (kein Poncho wegen erhöhtem Verletzungsrisiko) —> schützt auch gegen auskühlen bei kaltem Wind
- 1x dünnes Funktionsstirnband, z.B. wenn leichter Wind geht
- 1x dünne Handschuhe (keine Skihandschuhe)

Achtung: ohne diese Ausrüstung steht es mir frei dich von der Tour auszuschließen!

Kleidung:

- Wärmejacke, z.B. mit Primaloft-, Woll- oder Daunenfüllung (vor allem im Frühjahr und Herbst)
- Longsleeve oder dünner Pullover aus Merinowolle oder Fleece
- 1x T-Shirt zum wechseln
- kurze oder lange Wanderfunktionshose (je nach Jahreszeit und Wetter)

Sonstiges:

- Buff, röhrenartiger Schal, der auch als Mütze oder Stirnband getragen werden kann
- Sonnenschutz, z.B. Cappi, Tuch oder Hut
- Sonnenbrille, meine Empfehlung: ab Kategorie 3
- Sonnencreme LSF 30 + Lippenchutz

Verpflegung:

- Trinkblase oder leichte Trinkflasche (z.B. Edelstahl, kein Glas), mind. 1,5 Liter
- Brotzeit (falls es keine Hütte zum einkehren gibt auf der gesamten Tour)
- Energieriegel, Schokolade

Unterwegs kehren wir mittags auf einer Hütte ein, wenn wir die Möglichkeit haben (siehe Tourenbeschreibung)

Persönliches:

- Personalausweis, Versichertenkarte (Auslandsversicherung)
- falls vorhanden DAV-Ausweis
- Bargeld für die Hütteneinkehr
- wichtige persönliche Medikamente
- Blasenpflaster
- Handy mit Notfallnummern