

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-/Schneeschuhwandern

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