

# Ausrüstungslisten

Für dein Abenteuer in den Bergen ist unbedingt die richtige Ausrüstung zwingend. Hier findest du das Material, welches für eine Bergtour im Sommer oder Winter notwendig ist.

## Ausrüstung Bergtour

### Allgemeines Material

- Rucksack 20-30l
- Klettergurt inkl. 2 - 3 Schraubkarabiner plus Selbstsicherungsschlinge
- Steigeisen inkl. Antistoll
- Pickel
- Wanderstöcke
- Helm
- Bergschuhe

### Bekleidung

- Tourenbekleidung
- Wetterschutzjacke
- Wetterschutzhose
- Thermounterwäsche
- Primaloft oder Faserpelzjacke (Schichtenprinzip)
- Mütze oder Stirnband
- Tourenhandschuhe (1 Paar dünne / 1 Paar dicke)

### Diverses

- Halbtax oder GA
- Verpflegung zwischendurch (Riegel, Dörrfrüchte, Nüsse, Trockenfleisch, Brot, Schokolade)
- Thermosflasche/Trinkflasche mit Getränk ca. 1l
- Sonnencreme und Lipenschutz
- Sonnenbrille
- evtl. kleine Apotheke und eigene Medikamente

## Ausrüstung Tagesskitour

### Allgemeines Material

- Rucksack 20-30l
- Tourenski
- Tourenskischuhe
- Skihaftfelle und passende Harscheisen
- Teleskopskistöcke oder Skistöcke (grosse Teller)
- Lawinenverschüttetensuchgerät (LVS) 3-Antennen mit Markierfunktion
- Lawinenschaufel mit Metallblatt
- Lawinensonde mind. 220cm lang
- Skistrap

### Bekleidung

- Wetterschutzjacke
- Wetterschutzhose
- Skisocken
- Thermounterwäsche
- Primaloft oder Faserpelzjacke (Schichtenprinzip)
- Mütze oder Stirnband
- Tourenhandschuhe (1 Paar dünne / 1 Paar dicke)

### Diverses

- Halbtax oder GA
- Verpflegung zwischendurch (Riegel, Dörrfrüchte, Nüsse, Trockenfleisch, Brot, Schokolade)
- Thermosflasche/Trinkflasche mit Getränk ca. 1l
- Sonnencreme und Lippenchutz
- Sonnenbrille
- Skibrille
- evtl. Skihelm
- evtl. kleine Apotheke und eigene Medikamente