

# Ausrüstungsliste für Mehrtagestouren



## Ausrüstung:

- Tourenrucksack (ca. 30 - 35 l) + Regenhülle
- feste Bergschuhe (mit guter Profilsohle)
- nach Bedarf Teleskopstöcke (schonen die Gelenke beim Abwärtsgehen)
- Trinkflasche (mindestens 1 Liter)
- Lunchbox/Tupperdose
- kleine Snacks wie Energieriegel/Nüsse
- Erste-Hilfe-Set + Blasenpflaster
- persönliche Medikamente
- Sonnenschutz (Cappy oder Buff/Halstuch)
- Sonnenbrille (Cat. 3)
- Sonnencreme + Lippenchutz
- Hygieneartikel (nur benötigte Mengen abfüllen)
- bei Duschmöglichkeit evtl. leichte Badeschlappen/Flipflops + Mikrofaserhandtuch
- Personalausweis / Krankenkassenkarte / EC-Karte
- Bargeld (auf Hütten meist keine Kartenzahlung möglich)
- Ausweis Alpenverein (wenn vorhanden)
- Handy (+Ladekabel / kleine Powerbank)
- evtl. Fotoapparat
- Stirnlampe oder kleine/leichte Taschenlampe (wenn man nachts mal raus muss / ideal mit Rotlicht, das stört die Schlafenden weniger)
- Hüttenschlafsack (in fast allen Hütten aus Hygienegründen Pflicht / möglichst aus leichter Seide oder Kunstfaser)
- Ohropax
- Plastiktüte für nasse Kleidung und Müll
- bei Übernachtung im Gasthof/Hotel: ganz leichte Freizeitschuhe + leichte Hose für Abend
- Reiserücktrittversicherung (empfohlen)

## Kleidung aus mehreren Schichten (Zwiebelprinzip) !

### 1. Schicht:

- Wandersocken
- Funktionsunterwäsche (Sportunterwäsche oder Merino)
- Funktionsshirt

### 2. Schicht:

- Wanderhose lang + kurz (oder Zip-Hose)
- Softshell- Primaloft- oder Fleece Jacke

### 3. Schicht:

- Hardshelljacke (winddicht)
- Regenschutz (Hose + Jacke/Poncho)
- Mütze + dünne Handschuhe (grundsätzlich mitnehmen)

- Ersatzwäsche nur Erste Schicht (wichtig: Merino riecht erst nach mehreren Tagen)



Website: [www.bergwanderguide.de](http://www.bergwanderguide.de)

E-Mail: [Ralf@bergwanderguide.de](mailto:Ralf@bergwanderguide.de)