

Packliste- Tagestour Bergwandern

Ausrüstung für Touren, z.B. Berg- und Wandertouren (ohne Anspruch auf Vollständigkeit):

Vorab gehört zu jeder Tour eine gute Planung, die auch die Auswahl der mit zu nehmenden Ausrüstung betrifft.

Ist der Rucksack zu schwer, weil man zuhause schnell mal den Rucksack noch packen musste, so kann die Tour bisweilen sehr darunter leiden und wichtige Dinge fehlen... Der Rucksack sollte bei Frauen nicht mehr als 12 kg und bei Männern nicht mehr als 14 kg (incl. Getränke + Proviant) wiegen.

Hier also eine kleine Checkliste:

Orientierungsmaterial:

Topographisches Kartenmaterial (M 1:25.000)
Peilkompass (Bussole)
Höhenmesser *
Fernglas *

Notfallausrüstung:

Persönliches Erste-Hilfe-Set
Biwacksack für zwei Personen
Warnweste
Trillerpfeife *
Handy *
Tapeband zur Vorbeugung von Blasen *

Sonnenschutz:

Sonnenbrille (je nach Region Gletscher- und Schneetauglich, Kategorie 3-4)
Kopfbedeckung
Sonnenscreme
Lippenschutz

Packliste- Tagestour Bergwandern

Bekleidung:

Die Bekleidung sollte nach dem Mehrschichtprinzip, also mehrere dünne Lagen statt einer dicken Bekleidungsschicht, zusammengestellt werden.

Bergwander-/Trekkinghose (auch Zipp)
Wetterschutzjacke (Wasser -und winddicht + atmungsaktiv)
Überhose (Wasser -und winddicht + atmungsaktiv)
Fleecejacke/Pullover
T-Shirts und/oder Hemden, keine Baumwollbekleidung!!!
Handschuhe + Mütze
Wandersocken
feste Bergwander- oder Trekkingschuhe

Teleskopstöcke *

Sie sollten bei längeren Touren nicht fehlen, vor allem wenn die Tour große Höhenunterschiede aufweist.

Sonstiges:

Bargeld und Ausweise (wichtig der DAV-Ausweis)
Persönliche Hausapotheke, Taschentücher, Mittel gegen Insektenstiche
Regenschirm *
Regenhülle für den Rucksack
Packbeutel
Fotoapparat *
Sitzkissen *
Mülltüte, denn den eigenen Müll lässt man nicht in den Bergen und auch nicht auf den Hütten!

Verpflegung:

Trinkflasche
Thermokanne
Trinksystem für den Rucksack *
individuelle Verpflegung

Das * steht für Optional