

Ausrüstungsliste für Übungsleiter Bergwandern in Kooperation mit Naturfreunde Österreichs

Technische Ausrüstung

- Wanderrucksack 25 - 35 Liter
- Wander- oder Bergschuhe mit Profilsohle /od. Zustiegschuhe)
- Wanderstöcke (wenn vorhanden)

Notfall-Ausrüstung

- Erste-Hilfe (inkl. Rettungsdecke)
- Biwaksack (2-Mann)
- Stirnlampe (inkl. Batterien)
- Taschenmesser/Multifunktionswerkzeug
- Mobiltelefon

Orientierung

- Karten des Gebiets
- Gebietsführer (wenn vorhanden)
- Höhenmesser (wenn vorhanden)
- Bussole, GPS (wenn vorhanden)

Bekleidung

- Funktionsunterwäsche
- Reserveunterwäsche
- Jacke (Fleece, Softshell, Wolle)
- Wanderhose
- Regenhose (Gore Tex, ...)
- Anorak (wasser-/winddicht, z.B. Gore Tex)
- Leichte Daunen- /Primaloft-Jacke
- Haube und Handschuhe

Sonnenschutz

- Sonnen-/Gletscherbrille
- Sonnenhut/Buf/Schildmütze
- Sonnenschutzcreme (hoher Lichtschutzfaktor)
- Lippenchutz

Proviant

- Trinkflasche
- Tourenverpflegung

Eventuell

- Fotoapparat
- Fernglas