

Ausrüstungsliste Tagestour

- Sonnenschutz – [Creme](#), [Brille](#), evtl. [Hut](#) oder [Cap](#)
- Regen-/Windschutz – je nach Gebrauch: Du bist die Gelegenheitswanderin und möchtest einfach nur kurze Schauer trocken überstehen? Dann empfehle ich etwas in diese Richtung: [Regenjacke von Patagonia](#) und eine [Hülle für Rucksack](#) (ist bei vielen Rucksäcken schon dabei)
- Kälteschutz – [warme und leichte Isolationsjacke, z.B. von Patagonia](#), [dünne Handschuhe](#), [Mütze](#)
- [Rucksack ca. 20 Liter](#)
- [Feste, knöchelhohe Wanderschuhe, z.B. La Sportiva TX5 GTX](#)
- [Wanderstöcke](#) – je nach Gewohnheit; für die Alpenüberquerung aber sehr zu empfehlen
- Evtl. Sitzkissen
- Wechselwäsche – im Detail muss diese kurzfristig an den Wetterbericht angepasst werden
- Snacks/Brotzeit für die Tour (Nüsse, Müsliriegel); sich ein Lunchpaket auf der Hütte machen zu lassen ist in der Regel auch kein Problem (meist gegen Aufpreis)
- Trinkflasche oder -beutel
- [Wachstücher](#) als nachhaltige und platzsparende Verpackung für die Brotzeit
- Evtl. [Beutel](#) für eine gute Rucksackorganisation (außerdem halten sie das Innenleben trocken)
- DAV-Ausweis – Die Mitgliedschaft im Alpenverein lege ich dir sehr ans Herz! Die Übernachtung auf Hütten ist günstiger und du hast eine Versicherung für den Fall eines Unfalls/Bergung.
- Stirnlampe, z.B. [Petzl Tikka](#)
- [Kl. Erste Hilfe Set](#) – wenn nötig eigene Medikamente, z.B. bei Diabetes, Asthma oder Allergien
- [Blasenpflaster](#)
- Biwaksack z.B. von [Mountain Equipment](#)
- Bargeld – auf den Hütten ist meistens keine Kartenzahlung möglich. Auch die Bezahlung eventueller Transfers wird in bar abgewickelt)

Ein kleiner Hinweis meinerseits vorab: Bevor Du Dich ins Onlineshopping stürzt, denke bitte an die lokalen Händler für Bergsport-Ausrüstung in Deiner Umgebung. Sie freuen sich bestimmt über jede Unterstützung und können Dich zu dem ein oder anderen Teil evtl. auch noch zusätzlich beraten.

Solltest Du keinen Händler in Deiner Nähe haben oder andere Gründe haben, die Dich zum Einkaufen im Internet bewegen, würde ich mich freuen, wenn Du über die blau hinterlegten Links bei Bergzeit fündig wirst. So erhalte ich eine kleine Provision und für Dich entstehen keine zusätzlichen Kosten. So oder so: Viel Spaß beim Stöbern!