

## Ausrüstungsliste Komfort-Alpenüberquerung

- 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](#), [Regenhose von Vaude](#).  
Für Teilnehmerinnen, die oft am Berg unterwegs sind, Sommer wie Winter, empfehle ich eine Hardshell-Variante: [Hardshelljacke von Vaude](#), [Hardshellhose von Ortovox](#) und eine [Hülle für den Rucksack](#) (ist bei vielen Rucksäcken schon dabei)
- Kälteschutz – [warme und leichte Isolationsjacke, z.B. von Patagonia](#), [dünne Handschuhe](#), [Mütze](#)
- [Rucksack ca. 28-35 Liter, z.B. Gregory Jade](#)
- [feste, knöchelhohe, wasserdichte 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. Hier kommt es ganz auf dein persönliches Empfinden und den Wetterbericht an.  
Was ich normalerweise dabei habe, **inkl.** dem, was ich am Tourentag trage:
  - eine dünne [Fleecejacke](#)
  - ein [langärmeliges Shirt](#)
  - ein [kurzärmeliges Shirt](#)
  - ein [Top](#)
  - zwei BH's z.B. von [Icebreaker](#) und [Anita](#)
  - zwei [Slips](#)
  - eine [dünne Unterhose in 3/4-Länge](#) für die Nacht
  - zwei [Paar Socken](#)
  - ein [Schlauchtuch](#)
  - ein [Stirnband](#)
  - eine [Tourenhose](#)
  - evtl. eine [Weste](#)
- 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
- [kl. Wasch-/Kulturbeutel](#) und [kl. Handtuch](#)
- evtl. [Beutel](#) für eine gute Rucksackorganisation (außerdem halten sie das Innenleben trocken)

- Badebekleidung
- Barfusschuhe / Leichte Turnschuhe
- 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.
- [Kl. Erste Hilfe Set](#)  
wenn nötig eigene Medikamente, z.B. bei Diabetes, Asthma oder Allergien
- Blasenpflaster
- Bargeld – auf den Hütten ist meistens keine Kartenzahlung möglich. Ca. 70-80€ pro Übernachtung für Übernachtung mit HP und mal ein Stück Kuchen und/oder einen Aperol Sprizz einkalkulieren; 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!