

Ausrüstungsliste für geführte Wanderungen

Pflicht (ohne diese Ausrüstungsgegenstände darf niemand auf den Berg)

- Geeignetes Schuhwerk: Wanderungen finden nicht auf Straßen statt, darum sind in aller Regel knöchelhohe Schuhe mit einer Profilsohle nötig (Bergschuhe der Kategorien A/B bis C)
- Wetterschutz: Am Berg muss man immer auf schnelle Wetterverschlechterungen gefasst sein, darum sind Regenjacke (oder Poncho), Mütze und dünne Handschuhe immer im Rucksack.
- Sonnenschutz: Auf Grund der dünneren Luft wirken UV-Strahlen in der Höhe stärker (Achtung: auch bei nebligem, bewölktem Wetter!) – Sonnencreme, Sonnenbrille und Kopfbedeckung sind deshalb Pflicht.
- Kälteschutz: In der Höhe ist es immer kühler und windiger als im Tal – eine warme Jacke (oder Pullover) und ein T-Shirt als Wechselwäsche sollten in keinem Rucksack fehlen.
- Verpflegung: Auf den Berg zu gehen (und wieder herunter zu laufen) kostet Energie und Flüssigkeit, zudem dehydriert man in der Höhe schneller. Genug zu trinken (je nach Gewohnheit mehr oder weniger, auf jeden Fall aber wenigstens 1 Liter – Limonade eignet sich nicht als Durstlöscher) und Snacks (Riegel, Nüsse, Brötchen) müssen immer dabei sein.
- Funktionsbekleidung: Jeans und Baumwoll-T-Shirts sind für Bergwanderungen denkbar schlecht geeignet.
- Mobiltelefon für den Fall, dass man sich verliert oder Hilfe geholt werden müsste.
- Personalausweis, e-card (Versicherungsnachweis), Bargeld
- Persönliche Medikamente

Sinnvoll könnte sein, folgende Ausrüstungsgegenstände mit dabei zu haben

- Kamera
- Wanderstöcke
- Taschentücher
- Alpenvereinsausweis
- Erste-Hilfe-Material (ua Blasenpflaster)
- Ersatzsocken
- Stirnlampe
- Signalpfeife (bei manchen Rucksäcken bereits in den Brustgurt integriert)
- Grödel (wenn eventuell Schneefelder zu queren sind)

Am Brand 32, A-6900 Bregenz
+43 664 2399282, sebastian.manhart@aon.at
www.manhart.or.at



Ausrüstungstipps:

- Idealerweise wurden neue Schuhe vor einer Wanderung zumindest schon bei einem längeren Spaziergang getragen. So weiß man, ob sie eventuell irgendwo drücken oder allenfalls sogar Blasen verursachen könnten.
- Sämtliche Kleidungsstücke sollten wenigstens einmal gewaschen sein – allenfalls von der Produktion verbliebene Chemikalien, die die Haut irritieren könnten, werden dabei herausgewaschen. Das gilt insbesondere für Socken – neue Socken sind noch rutschig, sie sollten vor der ersten Wanderung am besten 2 bis 3 mal gewaschen werden.

Wander- und Bergführern ist es untersagt, Personen ohne geeignete Ausrüstung auf eine Tour mitzunehmen! Das gilt vor allem für das Schuhwerk!