

Ausrüstungsliste Alpenüberquerung

- Bergschuhe Kategorie B/C, Achtung! Der Bergführer ist berechtigt aufgrund ungeeignetem Schuhwerks einen Teilnehmer von der Tour auszuschließen!
- Tourenhose/Softshellhose
- Regenhose
- Hardshell/Regenjacke
- Funktionsshirt Langarm 2 Stück
- Funktionsshirt Kurzarm 2 Stück
- Wärmejacke (Primaloft o. dünne Daunenjacke)
- Weste Softshell o. Primaloft
- Kurze Hose / Zipp off Hose
- Funktionsunterwäsche
- Trekkingsocken max. 3 Paar
- Mütze
- Handschuhe
- Buff/Schal
- Teleskopstöcke evtl. mit Schneetellern (verstellbar)
- Rucksack mit Regenhülle ca. 30 - 35 Liter z.Bsp.: Deuter Trail 32 Liter.
- Stirnlampe
- Hüttenschuhe
- Sonnenbrille (auf ausreichenden Tönungsgrad achten!)
- Trinkflasche oder Trinkblase min. 2 Liter
- Erste Hilfe Set
- Sonnenschutzcreme min. Faktor 30
- Lippenchutz
- Taschentücher
- Taschenmesser / Multitool
- aufgeladenes Handy + Ladekabel
- Fotoausrüstung + Ersatzakkus
- Trekkingschirm



Zusätzliche persönliche Ausrüstung

- Reisepass / Personalausweis
- Auslandsreiseversicherung
- DAV Ausweis wenn vorhanden (Mitgliedschaft wird empfohlen)
- Bargeld
- Kreditkarte
- Waschset / Handtuch (Microfaser)
- Persönliche Medikamente

Tipp

Kopien von Reisepass Reiseunterlagen usw. in einer Cloud speichern

Achtung !! aufgrund der Hygienemaßnahmen auf den Hütten sind ab 2020 Schlafsäcke und ein Bettlaken Pflicht.

Wir empfehlen den **Deuter Light Schlafsack** und einen Hüttenschlafsack aus Seide als Bettlaken oder eine sehr leichte Decke ca. 90cm x 200cm.

Du bekommst bei uns bei einer Buchung einer Alpenüberquerung 15 % Rabatt auf alle Artikel welche bei uns im Shop erhältlich sind (Deuter,TSL, Sir Josph u. andere)

Wir empfehlen eine Reiserücktrittsversicherung!

Noch etwas wichtiges: Solltest Du unter Diabetes oder einer sonstigen Erkrankung leiden o.eine Allergie haben, teile das bitte dem jeweiligen Bergführer in einem vier Augen Gespräch mit. Im Notfall kann dieser dann dementsprechend reagieren. Viel Spaß bei den Tourenvorbereitungen! Und bis bald.

Dein Alpintours Montaneo Team