



Ausrüstungsliste: Tagestouren Rucksack packen aber richtig !

Ein Rucksack sollte nie schwerer als wirklich nötig sein, denken Sie daran Sie tragen das Gewicht den ganzen Tag auf dem Rücken spazieren.

Wir haben Ihnen hier eine Liste mit allen wichtigen Gegenständen zusammengestellt.

- Rucksack 25 l Inhalt u. Regenhülle, gepolsterter Hüftgurt, gut einstellbar.
- Bergschuhe: Kategorie BC, knöchelhoch, Profilsohle, stützend und den Fuß stabilisierend. Achtung! Der Bergführer ist berechtigt aufgrund ungeeignetem Schuhwerks einen Teilnehmer von der Tour auszuschließen!
- Teleskopstöcke
- Kleidung:
- Trekkingsocken ,
- Funktionsunterwäsche (Merinowolle empfehlenswert)
- Wanderhose schnelltrockend o. kurze Hose schnelltrockend
- Funktions T-Shirt o. Langarm Funktionsshirt
- Wärmejacke (Primaloft o. Leichte Daune)
- Mütze
- Stirnband
- Berg Tourenhandschuhe
- Regenjacke
- Regenhose kein Poncho !!
- Sonnenschutz Cappi
- Sonnenbrille min. Kategorie 3 sonstiges:
- Trinkflasche oder Trinkblase min. 1 L
- Sonnencreme min. LSF 30 • Lippenschutz

Persönliches:

- Personalausweis o. Reisepass
- Auslandsversicherungsnachweis
- EC o. Kreditkarte • Bargeld
- Handy mit Notfallnummern (Zettel mit Notfallnummern)
- Digitalkamera mit Ladegerät o. Ersatzakkus u. Speicherkarte

Noch etwas wichtiges: Sollten Sie unter Diabetes oder einer sonstigen Erkrankung leiden o.eine Allergie haben, teilen Sie 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.

Ihr Alpintours Montaneo Team