

Ausrüstungsliste Berg Camps

RUCKSACK ca. 30-35 Liter mit Regenüberzug	
WANDERSTÖCKE / TELESKOPSTÖCKE	
Knöchelhohe, feste WANDERSCHUHE mit stabilem Schaft und guter Profilsohle	
Leichte HÜTTENSCHUHE z.B. FlipFlop	
1 x WANDERHOSE; 1 x LEICHTE HOSE zum Wechseln, oder für die Hütte	
2 x kurzärmeliges T-SHIRT (Funktionsmaterial oder Merino Wolle) + das Shirt, dass du am Anfang an hast	
1 x ISOLATIONSJACKE z.B Fleece- oder Softshelljacke, dünne Daunen- oder Primaloftjacke	
1 x wasser- und winddichte JACKE (Goretex/Hardshell)	
1 x REGENHOSE oder HARDSHELLHOSE	
HALSTUCH / Schlauchtuch – Buff, Mütze, dünne Handschuhe	
SONNENBRILLE, SONNENCREME, Lippenpflegestift mit 50 Schutzfaktor	
KOPFBECKUNG gegen Sonne z.B. Cap	
kleines WASCHZEUG, KLEINES HANDTUCH	
HÜTTENSCHLAFSACK	
OHROPAX	
Kleine APOTHEKE (Blasenpflaster, Schmerzmittel, Tape, persönliche Medikamente)	
STIRNLAMPE oder kleine Taschenlampe	
Faltbares Sitzkissen	
TRINKFLASCHE oder Trinkbeutel, mindestens 1 Liter, besser 2 Liter	
BIWACKSACK oder RETTUNGSDECKE	
PROVIANT für die Tour (Müsliriegel, Nüsse, Trockenobst, Energy Balls etc.	
DAV / ÖAV AUSWEIS falls vorhanden	
BARGELD und EC Karte - auf den meisten Hütten muss mit Bargeld bezahlt werden	