

# Was benötige ich für eine Bergtour



## Rucksack

- ? 1 Paar Grödeln bzw. Steigeisen
- ? Rettungs-Schutz-Decke
- ? kleine Taschenlampe
- ? Ersatzbatterien
- ? Ersatzbirnchen
- ? Gletscherbrille
- ? 4 Pack Papier-Taschentücher
- ? Toilettenpapier
- ? Kerze
- ? Streichhölzer
- ? Kombigurt
- ? 2 Klettersteig-Karabiner
- ? 1 Reepschnur 9/11mm
- ? Kompass
- ? 2 Wasserflasche 1l
- ? 2 Bergstöcke
- ? Stirnlampe
- ? 2 Nylon-Wäschebeutel groß
- ? Schlafsack
- ? Sicherheitsnadeln
- ? Biwaksack
- ? Gebiets-/Bergführer
- ? DAV Karten
- ? Steinschlaghelm
- ? Handy
- ? Plastiktüte für Abfall
- ? Foto
- ? Filme
- ? Mini-Stativ

## Medikamente

- ? Schmerztabletten
- ? Pflaster
- ? Mullbinden
- ? Leukoplast
- ? Nasenspray

## Hygiene

- ? Kulturbeutel klein
  - ? Zahnbürste
  - ? Zahnpasta
  - ? Labello
  - ? Seife klein
  - ? Handcreme
  - ? Labiosan
  - ? Kamm
  - ? Sonnenschutzmittel
  - ? Haarshampoo klein
  - ? Zahnstocher
- ? 2 Handtücher
- ? Waschlappen

## Kleidung

- ? 2 Unterhosen
- ? Sport-Unterhemd
- ? 1 T-Shirt
- ? 1 Paar Tennis-Socken
- ? Faserpelz-Hose
- ? Faserpelz-Pulli
- ? 1 Paar Trekkingsocken
- ? Turnschuhe
- ? Mütze
- ? Flies-Handschuhe
- ? Gore-Tex Jacke
- ? Turnhose bzw. kurze Hose
- ? lange Unterhose

## Gürteltasche

- ? Notizblock
- ? Bleistift
- ? Kugelschreiber
- ? Taschenmesser
- ? Papier-Taschentücher
- ? Autoschlüssel

## am Körper

- ? Uhr mit integriertem Höhenmesser
- ? Unterhose
- ? Sport-Unterhemd
- ? Berghose
- ? Hemd
- ? Trekkingsocken
- ? Geldbeutel
  - ? Personalausweis
  - ? Führerschein
  - ? DAV-Ausweis
  - ? Euro-Scheck
  - ? Scheckkarte
  - ? Kreditkarte
- ? Bergschuhe

## Lebensmittel

- ? Teebeutel (2 Stück/Tag)
- ? Isostar Pulver abgefüllt
- ? Fruchtschnitten (2 Stück/Tag)
- ? Schokolade
- ? Müsli-Riegel
- ? 3 x Isostar 0,2l