



DIE WANDER BERGFÜHRER



Ausrüstungsliste Bergwandern

BERGSCHUHE



LOWA Camino GTX® oder LOWA Valbona GTX®

Höchster Gehkomfort und perfekte Passform – damit lassen sich auch lange Trekking- und Bergtouren wirklich genießen. Diesem Anspruch wird der komfortabler Trekkingschuh CAMINO GTX® mit seiner innovativen Schaftkonstruktion gerecht, die die Beugung des Fußes spürbar erleichtert und den Gehkomfort deutlich verbessert.

- Modernes Trekkingschuh-Profil mit erhöhter Auflagefläche
- Innovative Schaftkonstruktion erleichtert spürbar die Fußbeugung
- Anatomisch gestaltete Zunge zur Optimierung des Tragekomforts
- Leichtere Beugung des Sprunggelenks durch eingearbeitete „FlexZone“
- Erweiterter Zehenbereich mit mehr Volumen am Fußballen
- Getrennt einstellbare Zonen der Schnürung von Vorfuß und Schaft
- Exzellente Griffigkeit durch selbstreinigendes Profil

BESTENS GEEIGNET FÜR

ausgedehnte Trekkingtouren, moderate Wanderungen in alpinem Gelände, mehrtägige Hüttenwanderungen und anspruchsvolle Tagestouren



**DIE WANDER
BERGFÜHRER**

BEKLEIDUNG






Die Bekleidung für Wandertouren und Alpenüberquerungen sollte geeignet für alle Witterungsverhältnissen und Höhenlagen geeignet sein. Optimalerweise nutzt man die Kleidung im Zwiebelprinzip, also mehrere Schichten übereinander. Dies verbessert die Anpassung an die jeweiligen Temperaturverhältnisse.

- ✓ Leichte und wärmere Berg- / Wanderhose
- ✓ Winddichte Jacke
- ✓ Warme Jacke
- ✓ Regenjacke / Regenhose
- ✓ Evtl. Weste
- ✓ Wechselwäsche kurz / lang
- ✓ Handschuhe
- ✓ Mütze
- ✓ Kappe
- ✓ Socken

Sonstiges

		
Rucksack SALEWA z.B. Alptrek 35L	Trinkflasche SALEWA z.B. Hiker 1,5L	Hüttenschlafsack SALEWA

		
Stirnlampe Silva z.B. Active XT	Rucksackapotheke z.B. Compact Merino T-Shirt	Höhenmesser z.B. Ortles Polartec®


Teleskop Wanderstöcke z.B. Leki Micro Vario Carbon

Vor jeder Tour stellt sich die Frage – habe ich alles dabei? Folgende Ausrüstungsgegenstände sollten in keinem Rucksack fehlen. Zusätzliche persönliche Ausrüstung definiert dann das Gesamtgewicht des Rucksacks. Generell gilt: Je leichter desto höher ist der Tragekomfort.

- ✓ Rucksack ca. 35l (je nach Dauer der Tour)
- ✓ Teleskop Wanderstöcke
- ✓ Stirnlampe & Ersatzbatterien
- ✓ Hüttenschlafsack, Hüttenschuhe
- ✓ Getränkeflasche (1,5l) / Zwischenverpflegung (Müsliriegel, Schokolade, Obst)
- ✓ Sonnenbrille / Sonnencreme
- ✓ Kleine Rucksackapotheke inkl. Blasenpflaster
- ✓ Ausweise, Geld (für Getränke, Seilbahnen etc.)
- ✓ Hygieneartikel /Microfaserhandtuch
- ✓ Plastikbeutel (Müll / Schmutzwäsche)
- ✓ Fotoapparat / Handy wasserdicht verpackt
- ✓ Evtl. Höhenmesser

DIE BERGFÜHRER LEIHAUSRÜSTUNG

Preise für unsere Leihhausrüstung	Tag*	5 – 7 Tage
Bergschuhe Lowa Camino	6,-€	24,-€
Teleskopstöcke	4,-€	15,-€
Rucksack	5,-€	20,-€

*Die Preise für die Leihhausrüstung verstehen sich pro Nutzungstag.

DIE BERGFÜHRER – Ausrüstungstipps

Teleskopwanderstöcke unterstützen vor allem bei mehrtätigen Wandertouren das gelenkschonende Gehen im Abstieg. Auch im Aufstieg können sie kraftsparend eingesetzt werden und unterstützen das Gleichgewicht. Wir empfehlen vor allem für unsere Alpenüberquerungen die Mitnahme von Wanderstöcken.

Ein passender **Bergschuh** mit entsprechenden **Funktionssocken** haben maßgeblichen Einfluss darauf, ob Ihre Tour zum Genuss oder eine „Tortur“ wird. Auf jeden Fall sollten Sie vor allem bei Mehrtagestouren Ihren Bergschuh schon einmal ausgiebig „eingegangen“ sein.

Die Größe des **Rucksacks** hängt maßgeblich von der geplanten Tour ab. Mehrtagestouren erfordern zusätzliche Ausrüstung als eintägige Wanderungen. Dahingehend sollte das Volumen des verwendeten Rucksacks abgestimmt werden. Grundsätzlich gilt immer „Weniger ist Mehr“, da zu viel Gewicht schnell die Freude an einer Tour trüben kann.

Weitere wertvolle Ausrüstungstipps erhalten Sie auch von unseren Experten in unseren Alpenüberquerungs - Vorbereitungskursen.

<https://www.die-bergfuehrer.de/bergwelt/alpenueberquerung-vorbereitungskurs/>

