

DIE BERG FÜHRER



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



BEKLEIDUNG



Berghose SALEWA
z.B. Grivola DST

Softshelljacke SALEWA
z.B. Pedroc Hybrid

Regenschutz SALEWA
z.B. Fanes 2 Gore-Tex®



Wechselwäsche Salewa
z.B. Compact Merino T-Shirt

Handschuhe
z.B. HESTRA Windstopper®

Socken LOWA
z.B. Merino Trekkingsocken

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 1,0L



Hüttenschlafsack SALEWA



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 / Zwischenverpflegung (Müsliriegel, Schokolade)
- ✓ Sonnenbrille / Sonnencreme
- ✓ Kleine Rucksackapotheke inkl. Blasenpflaster
- ✓ Ausweise, Geld (für Getränke, Seilbahnen etc.)
- ✓ Hygieneartikel /Microfaserhandtuch
- ✓ Plastikbeutel (Müll / Schmutzwäsche)
- ✓ Fotoapparat / Handy wasserdicht verpackt
- ✓ Evtl. Höhenmesser



Stirnlampe Silva
z.B. Active XT



Rucksackapotheke
z.B. Compact Merino T-Shirt



Höhenmesser
z.B. Ortles Polartec®



DIE BERGFÜHRER LEIHAUSRÜSTUNG

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

*Die Preise für die Leihausrüstung verstehen sich pro Nutzungstag.

DIE BERGFÜHRER – Ausrüstungstipps

Teleskopwanderstöcke unterstützen vor allem bei mehrtägigen 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 Alpenüberquerung - Vorbereitungskursen.

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

