

Ausrüstungs-Checklisten

Tipp: Kopieren Sie die Listen für Ihre Aktivitäten in beliebiger Zahl, dann haben Sie vor jeder Tour eine Checkliste zum Abhaken.

(Berg-) Wandertouren

Bekleidung

- Sportunterwäsche
- Trekkingsocken
- Funktionshemd / T-Shirt
- Berghose lang oder Zippoff-Hose
- Fleecepullover oder -jacke
- Anorak, evtl. auch Überhose (Nässe-, Wind- und Kälteschutz, z. B. Goretex)
- Sonnenhut
- Mütze oder Stirnband (je nach Bedarf)
- dünne Handschuhe (Windstopper)
- Ersatzwäsche (mindestens ein Ersatzhemd)

Ausrüstung

- leichte Bergschuhe bzw. Trekkingschuhe
- Rucksack (ca. 30 Liter)
- Sonnenbrille (100% UV-Schutz)
- Sonnenschutzmittel (LSF > 15)
- Trinkflasche (mindestens 1 Liter)
- Rucksack-Apotheke (Verbandszeug/Rettungsdecke)
- Verpflegung für unterwegs (kohlenhydratreich)
- Mobiltelefon
- Karte
- evtl. Höhenmesser
- evtl. Teleskopstöcke
- im Winter: Grödeln oder anschnallbare Spikes

Klettersteigtouren

Bekleidung

- Sportunterwäsche
- Trekkingsocken
- Funktionshemd / T-Shirt
- Berg- oder Kletterhose
- Fleece (Pullover)
- Anorak und Überhose (Nässe-, Wind- und Kälteschutz, z. B. Goretex)
- Handschuhe (Windstopper)
- Mütze
- Sonnenhut
- ggf. Ersatzwäsche (bei längeren Bergtouren)

Ausrüstung

- Trekking- bzw. Klettersteigschuhe
- schlanker Rucksack (Kletterrucksack)
- Brust- und Hüftgurt (Anseilgurt)
- Klettersteig-Set
- Helm (Bergsteigerschutzhelm)
- Klettersteighandschuhe
- Sonnenbrille (100% UV-Schutz)
- Sonnenschutzmittel (LSF > 15)
- Trinkflasche (mindestens 1 Liter)
- Rucksack-Apotheke (Verbandszeug/Rettungsdecke)
- Verpflegung für unterwegs
- Karte
- evtl. Höhenmesser
- Handy

Skitouren

Bekleidung

- Sportunterwäsche
- Skisocken
- Funktionshemd / T-Shirt (langärmelig)
- Berg- bzw. Skitourenhose
- Fleecepulli und/oder Weste
- Anorak und Überhose (Nässe- Wind- und Kälteschutz, z. B. Goretex)
- dünne Handschuhe (Windstopper), warme Überhandschuhe
- Mütze (über die Ohren)
- Sonnenhut
- Ersatz-/Wechselwäsche

Ausrüstung

- Skitourenschuhe
- Tourenski mit Tourenbindung (auf die Schuhe eingestellt)
- Steigfelle und Harscheisen (auf längeren Touren Ersatzfell)
- Ski- / Teleskopstöcke
- Lawinenschaufel- und sonde
- VS-Gerät
- ggf. Lawinen-Airbag-Rucksack
- Biwaksack
- Rucksack mit Ski-Befestigungsmöglichkeit
- Skibrille
- Sonnenbrille (100% UV-Schutz)
- Sonnenschutzmittel (LSF > 20)
- Trinkflasche/Thermoskanne (mindestens 1 Liter)
- Verpflegung für unterwegs
- Rucksack-Apotheke (Verbandszeug/Rettungsdecke)
- Karte
- Höhenmesser
- Kompass / GPS
- Stirnlampe
- Werkzeug (Multitool)
- Handy
- Ersatzbatterien (für VS-Gerät)

Hochtouren

Bekleidung

- Sportunterwäsche
- Trekkingsocken
- Funktionshemd bzw. T-Shirt (langärmelig)
- Handschuhe (ggf. 2 Paar)
- Mütze (über die Ohren)
- Sonnenhut
- Berghose
- Fleecepullover oder -jacke
- Anorak und Überhose (Nässe-, Wind- und Kälteschutz, z. B. Goretex)
- Ersatzwäsche

Ausrüstung

- Hochtourenschuhe (steigeisenfeste Bergschuhe)
- Hochtourenrucksack
- Brust- und Hüftgurt
- Gletscherbrille
- 1 Schraubkarabiner
- 2 Normalkarabiner
- Bandschlingen, vernäht 1 x 60 und 1 x 120 cm
- Reepschnüre (1x Körpergröße 1 x doppelte Körpergröße)
- Steigeisen (auf die Schuhe angepasst)
- Eispickel/Eisbeil
- 2 Eisschrauben
- Seil (je nach Tour Halbseil)
- Helm
- Biwaksack
- Stirnlampe
- Trinkflasche (mindestens 1 Liter)
- Sonnencreme (LSF>20)
- Karte
- Kompass / GPS
- Höhenmesser
- Verpflegung für unterwegs
- Rucksack-Apotheke (Verbandszeug/Rettungsdecke)

Leichte Klettertour (gut abgesichertes Gelände)

Bekleidung

- Sportunterwäsche
- Funktionssocken
- Funktionshemd / T-Shirt
- Berg- bzw. Kletterhose
- Fleecepulli- und/oder -weste
- Anorak, ggf. auch Überhose (Nässe-, Wind- und Kälteschutz, z. B. Goretex)

Ausrüstung

- Sport- bzw. Bergschuhe (für den Zustieg, je nach Bedarf)
- Kletterschuhe
- (Brust- und) Hüftgurt
- 1 HMS-Karabiner
- 1 Schraubkarabiner
- Normalkarabiner bzw. Expressschlingen (je nach Bedarf)
- Kleiner Satz Klemmkeile (ca. 5 Stopper)
- 4 Schlingen (je 2 x 60 cm und 2x 120 cm)
- Abseilachter
- Helm
- Bergseil (Einfachseil oder Doppelseil, je nach Abstieg)
- Kletterrucksack
- Magnesiabeutel
- Rucksack-Apotheke (Verbandszeug und Rettungsdecke)
- Sonnencreme
- Sonnenbrille
- Trinkflasche (mindestens 1 Liter)
- Verpflegung für unterwegs
- Topo/Kletterführer
- ggf. Karte

Längere Felsklettertouren

Bekleidung

- Sportunterwäsche
- Funktionssocken
- Funktionshemd bzw. T-Shirt
- Berg-/Kletterhose
- Fleecepullover
- Anorak/Überhose (Nässe-, Wind- u. Kälteschutz, z. B. Goretex)
- Handschuhe (fingerlos, ggf. zusätzlich warme Handschuhe)
- Mütze (auch unter dem Helm tragbar)
- Ersatzwäsche

Ausrüstung

- Brust- und Hüftgurt
- HMS-Karabiner (mindestens 1)
- Schraubkarabiner (mindestens 2)
- Expressschlingen mit Karabiner
- mind. 6 Bandschlingen, vernäht 60 und 120 cm Nutzlänge
- Reepschnüre, 1x und 2x Körpergröße
- Mehrere Reepschnüre, 100 bis 400 cm
- Klemmkeile, Friends (je nach Fels und Tour)
- Evtl. Felshammer und ein Sortiment Haken (5 verschiedene)
- Abseilachter mit Kurzprusik
- Helm
- Bergseil (Doppel-/Zwillingsseil)
- Bergschuhe und Kletterschuhe
- Sonnenbrille
- Sonnencreme
- Trinkflasche (mindestens 1 Liter)
- Biwaksack
- Karte
- Kompass oder GPS
- Magnesiabeutel
- Rucksack
- Verpflegung für unterwegs
- Rucksack-Apotheke (Verbandszeug/Rettungsdecke)
- ggf. Stirnlampe (bei nächtlichem Aufbruch, auch für Notsignal)

Mountainbiketouren

Bekleidung

- Funktionswäsche
- Wechselwäsche
- Funktionstrikot
- Radlerhose mit Einsatz
- Bike & Hike-Schuhe
- Überhose
- wind-/wasserdichte Jacke
- (Rad-)Handschuhe
- Radmütze (Sonnenschutz)

Ausrüstung

- Helm
- Bike-Rucksack mit Befestigungsmöglichkeiten für Helm und Pumpe
- Radbrille
- Spezielles Radwerkzeug (Multitool)
- Ersatzschlauch
- Pumpe
- Flickzeug
- Ersatz-Brems-/Schaltzug

Bei längeren MTB-Touren:

- Ersatz-Bremsklötze
- Ersatz-Speichen

Zusätzlich bei Touren mit Kindern (speziell für die Kinder):

- Wechselwäsche
- Handschuhe
- Mütze
- Sonnenhut
- Sonnenbrille
- Kindersonnencreme
- kindgerechtes Essen
- reichlich zu trinken
- Spielsachen
- ggf. Tierbestimmungsbuch
- ggf. Pflanzenbestimmungsbuch
- Fernglas

Bei Kindern bis drei Jahren:

- Kraxe
- Wickelsachen
- evtl. Wickelunterlage

Zusätzlich bei mehrtägigen Touren (gilt für alle Unternehmungen):

- Kulturbeutel
- kleines Handtuch (Trekkinghandtuch)
- ggf. (Hütten-) Schlafsack
- ggf. Biwaksack
- ggf. Ersatzkleidung