



## Ausrüstungsliste für eine Bergtour

### Tourenausrüstung

Rucksack  
Bergschuhe  
[Gamaschen](#)  
[Tourenstöcke](#)

### Verpflegung

Getränke in Thermosflasche / Wasserflasche  
Nahrungsmittel im Stoffsäcklein ([Brot](#), [Fleisch](#), [Käse](#),  
[Schokolade](#), [Dörrfrüchte](#), [Nüsse](#), [Riegel](#), ...)

### Ausweise

Notfallblatt  
SAC-Ausweis  
Swisspass, GA / HT  
Ausweise von Versicherer (KK, UV, REGA)  
Pass oder Identitätskarte

### Bekleidung

Unterleibchen  
Tourensocken  
Tourenhose  
Jacke Faserpelz / Softshell  
Wind- Regenschutzjacke  
Mütze / Sonnenhut  
Fingerhandschuhe  
Taschentuch  
[Sturmhose](#)

### Buff

[Trockene Ersatzwäsche](#)

### Diverses

Sonnenbrille, [Ersatzbrille](#)  
[Korrekturbrille](#), [Kontaktlinsen](#)  
Sonnenschutzmittel, Lippenchutz  
Taschenmesser  
Rucksackapotheke, [persönliche Medikamente](#)  
genügend Geld  
[Natel](#)  
[Fotoapparat](#)  
[Feldstecher](#)  
[Batterien](#)

obligatorisch  
[individuell](#)