



# Grundausrüstung

## Berg- und Alpinwandern

### Technisches Material

- Rucksack je nach Tour (Tages- / Mehrtagestour 20-40 Liter)
- Stabiler Wanderschuh mit qualitativ guter Profilssole
- Teleskopstöcke / Wanderstöcke
- Swisstopo-Karten, Wanderkarten
- Smartphone mit installierten Karten- und REGA-Apps, zusätzlich Powerbank
- Stirnlampe mit Ersatzbatterien
- \*Kompass, oder GPS mit Track
- \*Feldstecher
- \*leichter Pickel (Altschnee im Frühling)

### Allgemeines Material

- Wind- und Wetterschutz-Jacke (Gore-Tex!)
- Entsprechende Wanderhose, Shorts
- Fleece oder Sweater
- Sonnenschutz (Brille, Sonnencreme, Schirmmütze, Lippenchutz)
- ggf. leichte Ersatzwäsche zum Wechseln
- Hüttenschlafsack bei Übernachtungen in Hütten
- Apotheke, Rettungsdecke
- Lunch, Getränke, Sackmesser
- Bargeld, SAC-Ausweise (falls vorhanden)
- \*warme Mütze und / oder Stirnband, Handschuhe
- \*Regenschirm, Regenhülle für Rucksack

### Gut zu wissen

- Wetterstürze auf Wanderungen im Gebirge sind nicht zu unterschätzen und erfordern Erfahrung.
- Vergewissere dich, dass deine Wanderschuhe noch ein gutes Profil aufweisen.
- Eine umfangreiche Apotheke hilft, auch etwas anspruchsvollere Verletzungen zu pflegen.

\*optional, je nach Jahreszeit, Witterung und Schwierigkeitsgrad der Wanderung.

**Die Ausrüstung zum Berg- und Alpinwandern kann man schweizweit in einer der 54 SportX-Filialen oder [online](#) beziehen.**