BERGSCHULE
KLEINWALSERTAL

Ausrüstung für Wasserfalltour

Tagesrucksack mit Regenhülle (25L)

Der Tagesrucksack sollte keinesfalls größer als 25l sein. Aus Erfahrung wissen wir, je mehr Platz zur Verfügung steht, desto mehr muss mit. Der Rucksack muss zur Körpergröße passen. Für Damen gibt es speziell geschnittene Rucksäcke. Ein empfehlenswertes Modell für die ganzjährigen Tagestouren findest du hier.

Bergsportbekleidung

Deine Bekleidung für dein Tagesprogramm sollte funktionell und an das Wetter sowie die Temperatur angepasst sein. Hier hat sich das Schichtprinzip bewährt. Je kälter, desto mehr Schichten. In Bergen kann es auch an warmen Sommertagen in der Höhe spürbar kälter sein. Denke daher an eine wärmende Schicht (Damen/Herren). Weiteres empfehlen wir dir Wechselwäsche mitzunehmen z. B. ein zweites Shirt, damit du dich umziehen kannst, wenn du geschwitzt hast.

Wasserdichter Bergschuh KAT. B/C

Für mehrtägige Wandertouren sind Schuhe der Kategorie B, idealerweise B/C mit einem Schaft, der über die Knöchel geht, ein absolutes Muss. Ein fester Schuh bietet deutlich mehr Stabiliät. Wenn du neue Schuhe kaufst, solltest du diese unbedingt vorher einlaufen. Wenn deine Schuhe schon ein paar Jahre alt sind, solltest du über eine Neuanschaffung nachdenken - auch wenn er dir gut passt. Mit der Zeit härtet die Sohle aus, wird unflexibler und es besteht die Gefahr, dass sich die Sohle ablöst. Für Damen und Herren ist dieses Modell zu empfehlen.

Für Schneeschuhtouren sind diese Bergschuhe ebenfalls bestens geeignet. Wenn du nur eine Tagestour mit Schneeschuhen machst, genügen auch feste Winterstiefel zum Schnüren oder wasserdichte Bergschuhe, an welchen die Schneeschuhe befestigt werden können.

Regenjacke & Regenhose

Der Regenschutz ist mit das Wichtigste in unserer Ausrüstung. Das Wetter in den Bergen kann sich sehr schnell ändern. Neben einer Regenjacke (Damen/Herren) muss auch eine Regenhose bei jeder Tour in den Rucksack. Ein Regenponcho ist ungeeignet, ein Windstoß genügt um deine Sicht einzuschränken, was wiederum die Trittsicherheit beeinflusst.

Mütze/Stirnband

Egal ob Winter- oder Sommertour - eine Mütze oder ein Stirnband gehört in deinen Rucksack. Je nach Vorliebe reicht auch ein Stirnband. Die Kapuze dient dann als zusätzlicher Wärmeschutz am Kopf.

Sonnenschutz

Dazu gehören Sonnencreme, Sonnenbrille, Schildmütze oder ein Sonnenhut.

Trinkflasche

Deine Trinkflasche sollte mindestens 1 bis 1,5 Liter fassen (als eine Flasche oder zwei Flaschen). Bei den meisten Touren kann man zwischendurch die Flasche auffüllen. Dennoch solltest du sicherstellen, dass du auf langen Strecken genügend zum Trinken dabei hast.

Tagesverpflegung

Da wir bei Tagestouren nicht auf jeder Strecke mit einer Einkehrmöglichkeit rechnen können oder es zeitlich knapp ist eine Einkehr zu planen, empfehlen wir die Mitnahme einer Brotzeit und ausreichend zu Trinken. Wenn bei deiner Tour eine Einkehr geplant ist, dann genügt eine Trink- oder Thermosflasche.

Blasenpflaster & Tape

Ein hautverträgliches Tape zum Abkleben von empfindlichen Stellen im Schuh sollte unbedingt mit in den Rucksack. Außerdem ist es hilfreich, vorsorglich Blasenpflaster mitzunehmen. Neben deinen persönlichen Medikamenten solltest du auch Schmerzmittel und ein bisschen Verbandsmaterial mitnehmen, aber alles natürlich nur in kleinen Mengen und klein verpackt.

Bergschule kleinwalsertal GmbH
Walserstr. 262
D-87568 / A-6992 Hirschegg

ATU-Nr.: 72922206
Steuer Nr.: 97 148 / 6519
Firmenbuchnummer: FN 484534A

Telefon +43 5517 30245
info@bergschule.at
www.bergschule.at

Konto Inh: Bergschule Kleinwalsertal GmbH
Walser Raiffeisen Bank
IBAN: AT67 3743 4000 0243 5410 | BIC: RANJAT2B