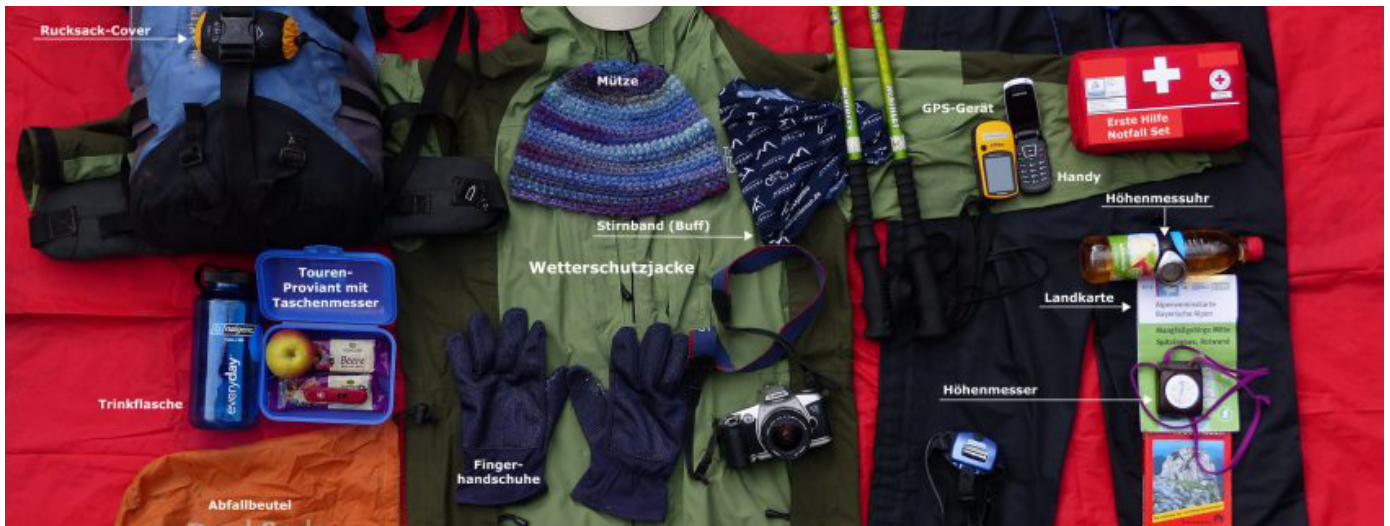


Ausrüstungsliste für Tageswanderungen in den Schlierseer Bergen

(Diese Zusammenstellung ist maßgeblich für Tagestouren ohne Übernachtung in der Sommersaison von etwa Mai bis Oktober. In den kälteren Wintermonaten sind festere Bergschuhe und zusätzliche warme Bekleidung mitzuführen. Sehr erfahrene Bergfexe können – basierend auf eigenen Erfahrungswerten – sicherlich auf einige der hier aufgezeichneten Ausrüstungsgegenstände verzichten.)



1. Bekleidung

- feste Leichtbergschuhe mit guter Profilsohle, möglichst knöchelhoch
- lange Hose, möglichst aus strapazierfähigem und elastischem Mischgewebe
- kurze Hose/Shorts für besonders heiße Tage im Sommer
- möglichst zeitgemäße Unterwäsche aus schweißtransportierendem Material (ideal ist hier das Mischgewebe aus Merinowolle mit Kunstfaseranteil)
- Fleecejacke oder Pulli
- gute Strümpfe aus Mischgewebe
- eventuell leichte Ersatzwäsche zum Wechsel nach schweißtreibendem Anstieg oder nach Regen

2. Ausrüstung, die in den Rucksack gehört

- Wanderrucksack mit angepasstem Tragesystem sowie Deckel- und Außentaschen (ca. 30 Liter Fassungsvermögen, möglichst mit Rucksack-Cover gegen Nässe)
- gute Wetterschutzjacke mit Kapuze (ideal z. B. aus Gore-Tex oder ähnlichem Material)
- leichte Überhose mit langem Reißverschluss gegen Starkregen und Wind (ideal z. B. aus Gore-Tex oder ähnlichem Material)
- Mütze
- Stirnband gegen starkes Schwitzen
- Sonnenhut
- warme Fingerhandschuhe
- topografische Karte (wenn möglich im Maßstab 1:25.000, sonst 1:50.000) und Informationen (Routenbeschreibung) zur Tour

- GPS-Gerät (falls vorhanden, nicht unbedingt notwendig)
- Höhenmesser oder Höhenmessuhr (falls vorhanden, nicht unbedingt notwendig)
- Sonnenbrille mit Etui
- Sonnenschutzcreme
- Trinkflasche mit geeignetem Inhalt (mindestens 1 Liter Fassungsvermögen, in der kalten Jahreszeit zusätzlich Thermosflasche)
- Tourenproviant mit Taschenmesser
- Beutel oder kleiner Nylonsack für Abfälle (Letztere bitte unbedingt mitnehmen und im Tal entsorgen!)
- Erste-Hilfe-Set mit Blasenpflaster, Salbe(n) gegen Insektenstiche und Rettungsdecke
- Leukotape (z. B. zum Abkleben von Druckstellen bei beginnender Blasenbildung am Fuß und für kleine Reparaturen)
- 4-5 Meter feste Nylonschnur zur Aufbewahrung in der Deckelklappe des Rucksacks (vielseitig verwendbar, z. B. als Ersatzschnürsenkel usw.)
- Handy mit eingespeicherten Notfallnummern (Bergrettung usw.)
- 1 Paar Trekkingstöcke (bei Bedarf)
- leichte Taschenlampe (besser Stirnlampe) für Notfälle und für Wanderungen im Spätherbst oder im Winter
- Kamera und Fernglas (optional)
- eventuell Biwaksack für Notfälle (ich selbst führe stets einen leichten Biwaksack mit; dieser bleibt während des ganzen Jahres in meinem Rucksack)



Eckehard Radehose

Eckehard Radehose In Schliersee zuhause, extrem berg- und reisesüchtig seit seinem 6. Lebensjahr. Dipl. Kartograph, Journalist und langjähriger Trekking- und Expeditionsleiter mit Vorliebe für besonders hohe Gipfelziele. An die 2.500 Gipfelbesteigungen weltweit und weit über 1.000 Skitouren. Mein bevorzugter Ort: Gipfel der Baumgartenschneid bei Sonnenuntergang mit einem Glas Rotwein.