

Mehr zum Thema

- [Sonne, Hitze und UV-Strahlen und Ozon](#) | suva



Bei kühleren Temperaturen / Strecken, die in grosse Höhen führen / möglichem Wetterumsturz

- lange Hosen, ev. wind- oder wasserdicht
- Armlinge
- Wind- oder wasserdichte Jacke
- Stirnband oder Mütze
- Handschuhe
- Schlauchschal



Zusätzlich bei Möglichkeit des Eindunkelns vor der Rückkehr

- Stirnlampe
- Reflektierendes oder leuchtendes Armband
- Ersatzakku/Powerbank



Zusätzliche Ausrüstung der Leiterin oder des Leiters

- Karte oder GPS-Gerät für die Navigation

- Vollständige [Notfall-Apotheke](#) (pdf)

Quelle: Debora Fust, Projektleiterin Lernmedien bei Swiss Athletics; Patrick Bertschi, Verantwortlicher Erwachsenensport esa bei Swiss Athletics, esa-Experte



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO