



AUSRÜSTUNGLISTE

GEFÜHRTE WANDERUNG - MEHRTAGESTOUR

Technische Ausrüstung

- Rucksack (35 – 40 Liter)
- Bergschuhe (knöchelhoch, eingegangen)
- Wanderstöcke (am besten höhenverstellbar)

Bekleidung

- Funktionsshirt & Wechselshirt
- Funktionsunterwäsche
- Reserveunterwäsche
- Socken, Reservesocken
- Pullover / Jacke (Fleece, Softshell, Wolle)
- Tourenhose (Softshell, ...)
- Jacke & Überhose (Hardshell, wasser- & winddicht)
- Leichte Daunenjacke / -gilet
- Mütze
- Dünne & dicke Handschuhe

Proviant

- Trink- / Thermosflasche
- Tourenverpflegung (z.B. Riegel, Nüsse, Jause, Obst, Schokolade)

Sonnenschutz

- Sonnenbrille (hochwertiges Glas)
- Sonnenschutzcreme (min. LSF 30) & Lippenchutz
- Sonnenhut / Kappe / Buff

Übernachtung

- Waschzeug & Handtuch
- Hose & Shirt
- Hüttenschlafsack
- Leichte Hüttenschuhe
- Stirnlampe
- Ohrenstöpsel
- Alpenvereinsausweis (wenn vorhanden)
- Bargeld

Sonstiges

- Blasenpflaster & Tape
- Smartphone (samt Ladegerät, eventuell Powerbank)

Orientierungsmittel, Erste Hilfe Set & Biwaksack werden vom Wanderführer mitgeführt.