



AUSRÜSTUNGLISTE

GEFÜHRTE WANDERUNG - TAGESTOUR

Technische Ausrüstung

- Rucksack (25 - 35 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

Proviand

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

Sonnenschutz

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

Sonstiges

- Bargeld
- Blasenpflaster & Tape
- Smartphone

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