

Ausrüstungsliste

Technische Ausrüstung

- Rucksack (ca. 20 Liter)
- Stabile Wanderstöcke (optional)
- Bergwander-/Trekkingsschuhe (mit Profilsohle)

Notfall-Ausrüstung

- Stabiler Biwaksack (für 2 Personen)
- Erste-Hilfe (inkl. Rettungsdecke, Blasenpflaster)
- Stirnlampe (mit Reservebatterien)
- Taschenmesser/ Multifunktionswerkzeug

Orientierung und Planung

- Laptop mit mobilem Internet Zugang
- Gebietsführer oder alpenvereinaktiv Tourenbeschreibungen
- Höhenmesser
- Smartphone mit installierter alpenvereinaktiv APP
- GPS Gerät (wenn vorhanden)

Proviant

- Trink-/Thermosflasche
- Zusätzliche Tourenverpflegung nach Belieben (Riegel, Nüsse)

Bekleidung

- Funktionsunterwäsche (Synthetik oder Wolle)
- Socken
- dünner Pullover/ Jacke/ Hemd (Fleece, Wolle, ...)
- Wander-/ Berghose
- Anorak und Überhose (wasser-/ winddicht)
- Mütze
- Dünne Handschuhe

Sonnenschutz

- Sonnenbrille (hochwertiges Glas)
- Sonnenhut/ Buff/ Schildkappe
- Sonnenschutzcreme (mind. Faktor 30)
- Lippenchutz

Eventuell

- Fotoapparat
- Fernglas
- Regenschirm
- Alpenvereins-, Kompass- oder ÖK Karte vom Gebiet
- Planzeiger (im AV Shop erhältlich)