

ausrüstungsliste

Technische Ausrüstung

- £ Rucksack (ca. 35 Liter)
- £ Wanderstöcke (längenverstellbar)*
- £ Bergwander-/Trekkingsschuhe (mit Profilsohle)

Notfall-Ausrüstung

- £ Biwaksack
- £ Erste-Hilfe (inkl. Rettungsdecke, Blasenpflaster)
- £ Stirnlampe
- £ Taschenmesser/Multifunktionswerkzeug
- £ Reepschnüre, 5 - 6 mm (5 m)
- £ Mobiltelefon

Orientierung

- £ Karten
- £ Wanderführer
- £ Höhenmesser (-uhr)
- £ Bussole
- £ GPS (wenn vorhanden)

Bekleidung

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

Übernachtung

- £ Waschzeug
- £ Hüttenschlafsack (Seide/Baumwolle)
- £ Hüttenschuhe
- £ Ohrenstöpsel J
- £ OeAV-Ausweis
- £ Bargeld
- £ Gute-Nacht-Gutele J

Sonnenschutz

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

Proviant

- £ Trinkflasche (mind. 1 Liter)
- £ Tourenverpflegung (nach Vorliebe z.B. Müsli-/Fruchtriegel, Trockenobst, Speck, Brot, ...)

Eventuell

- £ Fotoapparat (+ Speicherkarten/Film)
- £ Fernglas