



## AUSRÜSTUNGSLISTE SCHNEESCHUHWANDERUNG MONTENEU

### BEKLEIDUNG

- Wasserabweisende Gore-Tex Jacke und Überhose
- Softshell-, Fleece- oder dünne Daunenjacke
- winteraugliche Berghose (keine Jeans oder Baumwollhosen!)
- atmungsaktive Ober- und Unterbekleidung
- Wechselwäsche (Socken, Unterwäsche, T-Shirt)
- feste, knöchelhohe Bergschuhe
- Wandersocken
- Handschuhe, Haube / Stirnband (der Jahreszeit angepasst)
- Sonnenbrille
- ggf. Ersatzbrille für Brillenträger
- Gamaschen (falls vorhanden)

### TECHNISCHE AUSRÜSTUNG

- Rucksack (ca. 30 - 35 l)
- Wanderstöcke mit großen Schneetellern\*
- Schneeschuhe\*
- Notfallausrüstung (Pieps, Schaufel, Sonde)\*

### SONSTIGES

- Rucksackapotheke, Rettungsdecke, pers. Medikamente
- Mobiltelefon
- Biwaksack\*
- Sonnencreme, Lippenchutz
- Thermosflasche oder Trinkflasche
- Jause für den Tag (Müsliriegel, Schokolade, Nüsse, usw.)
- Bargeld, Ausweis, Alpenvereinsausweis (falls vorhanden)
- Bergkostenversicherung (ÖAV, ÖAMTC, VISA, ADAC, etc.)
- Stirnlampe

Die mit einem \* gekennzeichneten Ausrüstungsgegenstände können für die Dauer der Tour kostenlos zur Verfügung gestellt werden. Bei Bedarf bitte bei Buchung vorreservieren.