



## AUSRÜSTUNGLISTE MEHRTAGESWANDERUNG

### BEKLEIDUNG

- Wasserabweisende Gore-Tex Jacke oder Regenjacke
- ggf. Überhose bei schlechter Witterung
- Softshell-, Fleece- oder dünne Daunenjacke als Wärmelage
- Wander- oder Berghose (keine Jeans oder Baumwollhosen!)
- atmungsaktive Ober- und Unterbekleidung
- Wechselwäsche (Socken, Unterwäsche, T-Shirt)
- feste, knöchelhohe Bergschuhe mit Profilsohle
- Wandersocken
- ggf. dünne Handschuhe, Haube / Stirnband (der Witterung angepasst)
- Sonnenbrille
- ggf. Ersatzbrille für Brillenträger

### TECHNISCHE AUSRÜSTUNG

- Rucksack (ca. 30 - 35 l)
- ggf. Wanderstöcke

### SONSTIGES

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

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