

Ausrüstungsliste für leichte bis mittelschwere Bergwanderungen

T-Shirt
Langarmshirt
Funktionsunterwäsche
Bergstiefel (mindestens B/C)
Trekkinghose
Jacke (winddicht)
Funktionssocken
Mütze/Sonnenhut
Wechselwäsche

Regenjacke
Regenhose
Gamaschen
Handschuhe
Mütze
Halstuch
Sonnenscreme (LSF 50)
Sonnenbrille
Biwaksack

Hüttenschlafsack
Hüttenschuhe (wasserfest)
Waschbeutel mit Hygieneartikel
Handtuch, Waschlappen

Rucksack (40 l) mit Regenhülle
Wanderstöcke (keine Nordicwalking-Stöcke!)
Trinkflasche (bruchfest 1 l)
Stirnlampe mit Batterien
Packbeutel, komprimierbar und wasserdicht

Ausweis / Reisepass
Impfausweis
DAV-Ausweis
Bargeld, Kreditkarte
Smartphone mit Navigations- und Notfall-APP, Ladegerät
Erste-Hilfe-Set
Persönliche Medikamente
Tagesverpflegung
Wanderkarte, Kompass
Notfallkontakt
Schreibsachen
Uhr mit Höhenmesser