



## AUSRÜSTUNGLISTE FÜR TAGES-BERGWANDERUNGEN

Diese Liste soll Ihnen helfen bei den Wanderungen gut gerüstet zu sein. Sie gilt als Empfehlung und kann je nach Vorlieben erweitert werden. Grundsätzlich gilt beim Wandern:

So wenig wie möglich und so viel wie nötig dabei haben!

### BEKLEIDUNG:

- Funktionelle Wanderhose (Zippoff-Hose oder lange *und* kurze Wanderhose)
- Funktionelle Jacke als Wind- und Kälteschutz, z.B. Softshell
- dünne Fleecejacke /-pulli als Wärmeschicht (gute Passform - nicht zu weit)
- Funktionshemd oder -T-Shirt (z.B. aus Wolle, *keine* Baumwolle)
- Funktions- bzw. leicht trocknende Unterwäsche
- Kopfbedeckung als Sonnenschutz (Cap, Buff)
- leichte Regenbekleidung mit kleinem Packmaß
- je nach Region (Norwegen, Alpen) leichte Handschuhe und Mütze als Wärmeschutz
- 2 Paar Wandersocken (Schutz vor Blasenbildung)

### AUSRÜSTUNG:

- Knöchelhohe Berg-/ Wanderschuhe
- Tagesrucksack ca. 25 l mit Regenhülle
- Teleskop-Wanderstöcke (werden wegen der Auf- und Abstiege empfohlen)
- Sonnencreme (Minimum LSF 30)
- Sonnenbrille mit 100% UV Schutz
- Trinkflasche, Minimum 1 Liter
- Brotdose
- Tourenverpflegung, z.B. Müsliriegel, Trockenobst, Nüsse
- Magnesium
- Rucksackapotheke (Verbandszeug, Schmerzmittel, Blasenpflaster etc.)
- Taschenmesser / Multifunktionsmesser
- Sitzunterlage (Iso-Matten-Kissen) für Pausen
- Fotoapparat
- Mobiltelefon
- Ersatzschnürsenkel