



# Ausrüstungsliste Wanderung



## Technische Ausrüstung:

- Tagesrucksack mit Regenhülle
- fester Bergschuh / Trekkingschuh (Kat. A/B)
- Teleskopstöcke bei Bedarf (können geliehen werden)
- Sonnencreme mind. LSF 25, Sonnenbrille
- Trinkflasche(n), Trinkblase mind. 1,5 Liter
- Brotzeit für unterwegs
- Notverpflegung z.B. Schokolade, Müsliriegel, Nüsse, Traubenzucker
- Blasenpflaster

## Bekleidung:

- funktionelle Bekleidung nach dem Schichtenprinzip
- Wanderhose
- Fleecejacke / Fleecepullover / Softshell (atmungsaktiv)
- Regenjacke und evtl. Regenhose
- Kunstfaserjacke (z.B. Primaloft)
- Funktionsshirt (zusätzlich 1 x zum Wechseln)
- Funktionsunterwäsche
- Funktionssocken
- Kopfbedeckung: als Kälteschutz & Sonnenschutz (Bufftuch / Basecap)

## Sonstiges:

- persönliche Medikamente!!!
- Krankenkassenkarte
- Ausweis / Pass!!!
- DAV Ausweis, wenn vorhanden!!!
- Bargeld / EC-Karte!!!
- Handy + evtl. Powerpack
- ggf. Kamera
- ggf. Fernglas

**...und auf jeden Fall Gute Laune und Spaß...**

Berge-Abenteurer dein Partner für geführte Wanderungen und Bergwanderungen in den Alpen.  
+49 (0) 173 6054875 | E-Mail: info@Berge-Abenteurer.de  
Blumenweg 18, 27711 Osterholz-Scharmbeck