Wandern (Mehrtagestouren)

Wanderausrüstung

- ☐ Stabiler Berg– oder Treckingschuh (Kategorie B)
- ☐ Rucksack (ca. 35-40l)
- ☐ Rucksackhülle
- ☐ Evtl. Wanderstöcke

Bekleidung

- ☐ Funktionswäsche (schnelltrocknend)
- ☐ Funktionssocken
- ☐ Lange / kurze Berghose
- ☐ Wasserdichte Regenhose
- ☐ Shirt– oder Funktionshemd, Rolli
- ☐ Pullover / Jacke
  (Fleece und Softshell sind hier gut geeignet)
- ☐ Jacke (als Windstopper)
- ☐ Regenjacke
  (z.B. aus Gore Tex oder jedem anderem atmungsaktiven Material)
- ☐ Mütze / Kappe (gegen die Sonne)
- ☐ Evtl. Handschuh (dünner Unterziehhandschuh)
  (z.B. aus Fleece oder Windstoppermaterial)
- ☐ Bequeme Kleidung und leichte Schuhe für die Unterkünfte

Sonstiges

- ☐ Handtuch / Waschutensilien
  (nur bei Hüttenübernachtung)
- ☐ Sportsonnenbrille mit guten Gläsern
- ☐ Sonnencreme / Lippenschutzcreme
  (mindestens Faktor 20, besser höher)
- ☐ (Thermos)-Trinkflasche / Trinkschlauchsystem
- ☐ Müsliriegel (o.ä. für die Verpflegung tagsüber)
- ☐ Kleine Rucksackapotheke
  (z.B. für Tape, Blasenpflaster, Ohropax, etc.)
- ☐ Hüttenschlafsack
  (Seide oder Baumwolle, nur bei Hüttenübernachtung)
- ☐ DAV Ausweis (soweit vorhanden)

Notizen

ALPENSTIEG.COM
MOUNTAIN GUIDES