

# Ausrüstungsliste Wandern

## Technische Ausrüstung

- Wanderrucksack 25 - 35 Liter
- Wander- oder Bergschuhe mit Profilsohle /od. Zustiegsschuhe)
- Wanderstöcke (wenn vorhanden)
- Hüttenschlafsack (wenn auf Hütten)
- Leichte Hausschuhe
- Ohrenstöpsel
- NF-Ausweis
- Bargeld

## Notfall-Ausrüstung

- Erste-Hilfe (inkl. Rettungsdecke)
- Biwaksack (2-Mann)
- Stirnlampe (inkl. Batterien)
- Taschenmesser/Multifunktionswerkzeug
- Mobiltelefon

## Proviand

- Trinkflasche
- Tourenverpflegung

## Orientierung

- Karten des Gebiets
- Gebietsführer (wenn vorhanden)
- Höhenmesser (wenn vorhanden)
- Bussole (wenn vorhanden)
- GPS (wenn vorhanden)

## Eventuell

- Fotoapparat
- Fernglas

## Bekleidung

- Funktionsunterwäsche
- Reserveunterwäsche
- Tourensocken
- Jacke (Fleece, Softshell, Wolle)
- Wanderhose
- Regenhose (Gore Tex, ...)
- Anorak (wasser-/winddicht, z.B. Gore Tex)
- Leichte Daunen- /Primaloftjacke
- Haube
- dünnere Handschuhe

## Sonnenschutz

- Sonnen-/Gletscherbrille
- Sonnenhut/Buff/Schildmütze
- Sonnenschutzcreme (hoher Lichtschutzfaktor)
- Lippenchutz

## Übernachtung

- Waschzeug