

Grundausrüstung für mehrtägige Wanderungen

- **Wander- oder Trekkingschuhe** (wasserdicht, hohe Form, Profilsohle, gut eingelaufen)
- **Wanderstöcke**
- **Wanderhose** (strapazierfähig u. bequem)
- Genügend **Geld** und/oder notwendige Devisen
- **Personalausweis**, Impfpass, **Ausweise** vom Alpenverein,
- **HalbTax-Card**, **Fahrkarten**, **Scheckkarte(n)**, **Brustbeutel**
- **Mobiltelefon**, **Navi**
- **Trekking-Rucksack** . Bruttogewicht 8 – maximal 13 kg!
- **Rucksack unten:**
- Hüttenschlafsack
- Sandalen oder **leichte Sportschuhe** o. ä.,
- **Reepschnur**
- **Rucksack Mitte:**
- **Plastiktüten** zum wasserdichten Verpacken der Ausrüstung
- **"Ausgehose und -hemd"**, auf Hütten reicht ein leichter Trainingsanzug
- 1 - 3 **T-Shirts** oder 1/2-Arm-Hemden je nach Jahreszeit
- 1 - 2 kurze Hose(n) je nach Jahreszeit
- 3 Paar **Wandersocken** (mit Frotteepolster, gut sitzend)
- 3 x **Unterwäsche** (bequem, Baumwolle oder moderne Funktionsunterwäsche)
- 2 **Hemden** oder Blusen oder leichte Sweatshirts
- **Handtuch**,
- **Vesperdose** mit genügend Proviant (Brot, haltbare Wurst wie Salami, Rauchfleisch o. ä., Käse, Schokolade, Dörrobst, Nüsse)
- **Fleecejacke** oder Pullover (nicht zu leicht oder zu schwer) oder warmes Sweatshirt
- Winddichte Jacke oder **Anorak**
- **Regenponcho** oder Regenjacke
- **Rucksack Deckel:**
- **Taschentücher**, **Klopapier**, **Uhr**, **Taschenmesser**, Halstuch, Schreibzeug, evtl. Klebestift
- Notwendige **Medikamente** (z.B. gegen Allergien) und **Verbandsmaterial**
- **Wanderkarte**
- **Rucksack Seitentaschen:**
- **Sonnenhut**, -brille, -schutzcreme, -schutzlippenstift
- **Seife**, **Zahnbürste**, **-pasta**, Nähzeug, Tubenwaschmittel
- 1-Liter-**Trinkflasche** mit Getränk (nicht zu süß!), im Winter warmes Getränk in Thermosflasche
- **Fotoapparat**, **Akku**, evtl Ladegerät