

GRUNDAUSRÜSTUNG BERGWANDERN

Anreise

- Rucksack 20-40 Liter mit Regenhülle
- Wanderstöcke
- Feste Trekking- oder Wanderschuhe
- Wander- oder Sportsocken
- Unterwäsche
- Wetterschutz Jacke und Hose
- Warme Kleidung (Schichtenprinzip)
- Sonnenschutz (Sonnenbrille oder Sonnenhut)

Verpflegung

- Trinkflasche / Thermosflasche
- Proviant
- Taschenmesser
- Abfallsack

Übernachtung

- Hüttenschlafsack (PFLICHT)
- Kissenbezug (PFLICHT)
- Trockene Kleider oder Trainer / Pyjama
- Stirnlampe / Taschenlampe
- Oropax

Toilettenartikel

- First-Aid-Kit (mindestens 1 Person der Gruppe)
- Handtuch
- Zahnbürste & Zahnpasta
- Umweltverträgliche Seife
- Sonnencreme & Lippenpomade

Wichtiges

- Bargeld
- Handy, allenfalls mit Powerbank
- Evtl. Fotoapparat
- Evtl. Fernglas
- Persönliche Medikamente!
- Persönliche Gegenstände

Bitte lass folgendes zuhause

- Böxli / Speakers