

Ausrüstungsliste eintägige Wanderung:

Wanderschuhe: wetterfest, hoch über die Knöchel reichend mit Profilsohle

Rucksack: wenn vorhanden mit Hüftgurt. Fassungsvermögen von ca. 25 Liter sollte ausreichen, evt. mit Regenschutzhülle

Bekleidung: bequeme, warme Wanderbekleidung
Hose lang evt. abzipperbar oder kurze Hose
Evt Ersatzhose oder Regenüberhose
Leibchen und ein zweites zum Wechseln
Warme Jacke

Wetterschutz: Regenjacke oder Regenponcho
Bitte keine Schirme, bei Wind sind die meisten Schirme ungeeignet
Haube und dünne Handschuhe
Kappe oder Hut (Sonnenschutz)
Sonnencreme
Sonnenbrille

Verpflegung: etwas Obst, Trockenfrüchte, Müsliriegel, Fruchtschnitten, Schokolade, evt. Traubenzucker
Getränke ca. 1,5 Liter / pro Person

Sonstiges: wenn erf. optische Brille (evt. Ersatzbrille), bzw. Linsen
evt. Wanderstöcke
Handy (vollständig geladen)
Ausweis, Sozialversicherungskarten
evt. Mitgliedsausweis bei einem alpinen Verein
evt. persönliche Medikamente
evt. Fotoapparat, Akku (evt. Ersatzakku) geladen und Platz auf der Speicherkarte