

## Ausrüstungsliste: Wanderung zweitägig

Wanderschuhe: hoch über die Knöchel reichend mit Profilsohle

Hiking Shoes: ankle boots for hiking

Rucksack: wenn vorhanden mit Hüftgurt. Fassungsvermögen von ca. 30-40 Liter sollte ausreichen, evt. mit Regenschutzhülle

Backpack: hipbelt and rain protection recommended, capacity 30-40 Liter,

Bekleidung: Hose evt. abzippbare Hose, evt. Ersatzhose  
Hemd oder Leibchen für 2 Tage  
bequeme Unterwäsche und Sportsocken für 2 Tage  
warme Jacke  
*Die ganze Ersatzbekleidung in einen Plastiksack packen.*

hiking trousers and shorts, potentially alternate trousers  
shirts for 2 days  
underwear and socks for 2 days  
warm jacket  
*put all the clothes in a plastic bag*

Wetterschutz: Regenjacke oder Regenponcho  
*Bitte keine Schirme*  
Sonnenbrille, Sonnencreme, evt. Lippencreme  
Kappe oder Sonnenhut  
warme Haube und warme Handschuhe

rainjacket or rainponcho  
*umbrellas are not reasonable*  
sunlasses, sun cream, potentially lip balm  
sunhat or cap  
warm bonnet and warm gloves

Übernachtung: Kleidung für Übernachtung  
Hüttenschlafsack  
evt. Hüttenschlapfen  
Toilettzeugs und erf. Hygieneartikel

clothes for the night  
thin sleeping bag  
potentially slipper  
toiletry

Verpflegung: für zwei Jausen: Etwas Obst, Trockenfrüchte, Müsliriegel, Fruchtschnitten, Schokolade, evt. Traubenzucker  
Food: for two breaks: fruits, dry fruit, cereal bars, fruit bars, bar of chocolate, potentially dextrose  
antialkoholische Getränke mind. 1,5 Liter  
non alcoholic beverage min. 1,5 Liter

Sonstiges: optische Brille (evt. Ersatzbrille), bzw. Linsen  
Wanderstöcke  
Handy (vollständig geladen)  
evt. Zusatzakku (auf der Hütte gibt es keine Lademöglichkeit)  
Ausweis, Sozialversicherungskarte, ÖBB Vorteils card  
Mitgliedsausweis bei einem alpinen Verein  
Bargeld für Übernachtungen und Verpflegung( ca. 100€)  
Persönliche Medikamente  
Fotoapparat

glasses  
hiking poles  
mobile phone  
portable battery  
ID card, insurance card, ÖBB Card  
alpine club card  
cash money (about 100€)  
pharmaceuticals  
Camera