

## Ausrüstungsliste Wanderung 24.05 Abenteuerwanderung

Wanderschuhe: wetterfest, hoch über die Knöchel reichend mit Profilsohle

*Die Waldwege können bei Regenwetter recht gatschig sein.*

Rucksack: wenn vorhanden mit Hüftgurt. Fassungsvermögen von ca. 20 Liter sollte ausreichen, evt. mit Regenschutzhülle  
wenn die Kinder wollen ein eigener kleiner Rucksack. Die Kinder sind oft stolz drauf wenn sie selbst etwas tragen dürfen.

Bekleidung: bequeme Wanderbekleidung  
warme Jacke  
für die Kinder Kleidung die auch ordentlich schmutzig werden darf und Wechselgewand!  
bei Regenwetter ist eine Gatschhose für die Kinder sehr praktisch

Wetterschutz: Regenjacke oder Regenponcho  
*Bitte keine Schirme, bei Wind sind die meisten Schirme ungeeignet*  
Haube, evt. dünne Handschuhe  
Kappe oder Hut (Sonnenschutz)  
Sonnenscreme  
Sonnenbrille (auch für Kinder)

Verpflegung: etwas Obst, Trockenfrüchte, Müsliriegel, Fruchtschnitten, Schokolade, evt. Traubenzucker  
Getränke ca. 1,0 Liter pro Person  
*Zu Mittag sind wir auf der Proksch Hütte da gibt es warmes Essen.*

Sonstiges: wenn erf. optische Brille (evt. Ersatzbrille), bzw. Linsen  
Wanderstöcke für die Erwachsenen (nicht unbedingt erforderlich, aber beim Abstieg sicher hilfreich)  
Handy (vollständig geladen)  
Ausweis, Sozialversicherungskarten  
evt. Mitgliedsausweis bei einem alpinen Verein  
evt. persönliche Medikamente  
evt. Fotoapparat, Akku geladen und Platz auf der Speicherkarte  
Taschenlampe