

Ausrüstungsliste Höllenstein 28.06.2015 eintägige, einfache 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 Wanderbekleidung
Hose kurz und lang, oder abzipperbar
Leibchen und ein zweites zum Wechseln
dünne warme Jacke

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

Verpflegung: etwas Obst, Trockenfrüchte, Müsliriegel, Fruchtschnitten, Schokolade, evt. Traubenzucker
Getränke ca. 1,0 Liter
Wir haben mehrfach die Möglichkeit einzukehren, daher reicht wenig Jause aus.

Sonstiges: wenn erf. optische Brille (evt. Ersatzbrille), bzw. Linsen
Wanderstöcke
sind vor allem bei Abstiegen sehr hilfreich
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

Ausreichend Bargeld für Einkäufe.