

## Ausrüstungsliste: Überschreitung Tennengebirge (Salzburg) 21 bis 23.07.2016

Wanderschuhe: hoch über die Knöchel reichend mit Profilsohle

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

Bekleidung: Hose evt. abzippbare Hose, evt. Ersatzhose  
Hemd oder Leibchen für 3 Tage  
Warme Jacke (Fleece oder ähnliches)  
bequeme Unterwäsche und Sportsocken für 3 Tage  
warme, lange Unterwäsche  
warme Jacke

*Die ganze Ersatzbekleidung in einen Plastiksack einpacken.*

Wetterschutz: Regenjacke oder Regenponcho, (Bitte keine Schirme, bei Wind sind die meisten Schirme ungeeignet)  
Sonnenbrille, Sonnencreme, evt. Lippencreme, Kappe oder Sonnenhut  
warme Haube und warme Handschuhe

Übernachtung: Jogginghose und Schlafleibchen oder warmer Pyjama  
Hüttenschlafsack, ein dünner Tuchentüberzug ist auch geeignet  
evt. Schlapfen für die Hütte, (auf den Hütten gibt es zwar oft Hüttenschlapfen, aber die sind oft ungeschmackig)  
Toilettzeugs und erf. Hygieneartikel, Handtuch  
*Waschmöglichkeit gibt es auf den Hütten, wenn ausreichend Wasser vorhanden ist, dann kann auch geduscht werden.*  
evt. Ohropax (wir schlafen in Zimmerlagern, da ist es nicht immer ganz still)  
*Die ganze Schlafbekleidung in einen Plastiksack einpacken.*

Verpflegung: für drei Jausen. Etwas Obst, Trockenfrüchte, Müsliriegel, Fruchtschnitten, Schokolade, evt. Traubenzucker  
Getränke mind. 2 Liter pro Person  
Brot und Aufstrich oder Hartkäse bzw. Hartwürstel für die beiden Frühstücke.  
*Getränke können auf den Hütten nachgekauft werden.*  
*Lebensmittel für Abendessen werde ich besorgen (Spagetti, Cous Cous oder ähnliches)*

Sonstiges: optische Brille (evt. Ersatzbrille), bzw. Linsen  
Wanderstöcke (unbedingt erforderlich)  
Handy (vollständig geladen), evt Zusatzakku (Stromversorgung auf den Hütten ist nicht gesichert)  
Zugticket (bitte nur das Hinfahtticket im Vorverkauf erwerben)  
Ausweis, Sozialversicherungskarte, ÖBB Ermässigungskarte  
evt. Mitgliedsausweis bei einem alpinen Verein (ohne gibt es keine Hüttenermässigung)  
Bargeld für Busfahrten (ca. 15€) Übernachtung (ca.50€)  
Persönliche Medikamente  
evt. Fotoapparat, Akku geladen und Platz auf der Speicherkarte