



## Ausrüstungsliste Bergwanderungen

### **Bekleidung:**

leichte Haube, Kappe oder Stirnband

leichte Handschuhe

mehrlagige Oberbekleidung:

- (System-)T-Shirt
- Pulli/Longsleeve
- Wärmeschicht/Fleece- oder Daunenjacke

Wind- und Regenschutz (Hardshell-Jacke, Goretex etc.)

Wander- oder Tourenhose

evtl. zusätzlich kurze Hose

Wandersocken

Berg-, Wander- oder Trekkingschuhe (knöchelhoch, wasserabweisend)

Rucksack (25-30 L)

evtl. Teleskop- oder Wanderstöcke

### **Verpflegung & Diverses:**

Trinkflasche

Jause (Brot, Obst, Müsliriegel)

Kopfbedeckung/Sonnenhut

Sonnenbrille

Sonnencreme

Lippenschutz

Bargeld und EC-Karte (für eventuelle Bergbahn und die Einkehr in der Schutzhütte)

E-Card

Handy