

Ausrüstungsliste Bergwandern – Tagestour

Bekleidung & Schuhe

- o Bergwanderschuhe (wasserabweisend)
- o Wandersocken, Wanderhose (ggf. Zip-Hose)
- o Funktionsshirts / Wechsel-T-Shirt
- o Fleecejacke, Softshelljacke
- o Regenjacke (wasserdicht)
- o Kappe/Sonnenhut/Stirnband
- o ggf. Mütze und Handschuhe

Ausrüstung

- o Tagesrucksack mit Regenhülle
- o ggf. verstellbare Wanderstöcke

Technik & Orientierung

- o Bergwanderführer Christoph ☺
- o aufgeladenes Handy
- o ggf. Fotoausrüstung
- o ggf. Fernglas

Gesundheit & Erste Hilfe

- o Erste-Hilfe-Set
- o Biwaksack
- o persönliche Rucksackapotheke, Medikamente
- o Blasenpflaster, Tape
- o Sonnenbrille (UV-Filter Kat.3-4)
- o Sonnencreme (LSF 30+), Lipenschutz
- o Taschentücher

Verpflegung & Zubehör

- o Trinkflasche oder Trinksystem (1,5 l)
- o Proviant, Energieriegel, Schokolade, Traubenzucker, Nüsse
- o Taschenmesser mit Pinzette
- o Müllbeutel

Papiere & Sonstiges

- o Pass od. Personal- und Versicherungsausweis
- o Alpenvereins-Ausweis
- o Bargeld
- o Kondition und Gesundheit

Hund

- o ausschließlich nach Voranmeldung und Rücksprache mit Bergwanderführer
- o Extra-Hundeproviant, Leckerlis,
- o Extra-Wasser, Napf
- o Leine mit Hundeschirr, Maulkorb
- o Hundekotbeutel

