

Ausrüstungsliste - Wandertouren

Bekleidung

- Tourenhose
- Überhose
- Anorak mit Kapuze
- Sportsocken
- Funktionsunterwäsche oder Sportunterwäsche
- Jacke oder Pullover aus Wolle/Fleece/Windstopper/Soft-Shell
- Ersatzwäsche
- Mütze, Stirnband, Sonnenkäppi
- Fingerhandschuhe
- Sonnenbrille
- Wanderschuhe mit Profilsohle

Sonstiges

- Trinkflasche/Thermosflasche mind. 1 Liter
- Tourenproviant, evtl. Mineralbrausetabletten
- Taschenmesser
- Kleine Apotheke: Persönliche Medikamente, Blasenpflaster, Hansa- und Leukoplast, Verbandspäckchen, Mullbinde, Elastische Binde, Alu-Rettungsdecke
- Bargeld, Devisen, EC-Karte, Kreditkarte
- Personalausweis, DAV-Ausweis, Krankenversicherungskarte
- Handy
- Toilettenbeutel, Papiertaschentücher
- Sonnenschutz für Haut u. Lippen
- Tourenrucksack ca. 30 Liter
- Teleskopskistöcke
- Reisetasche (bei Touren mit Gepäcktransport)
- Hüttenschlafsack (bei mehrtägigen Touren)