

# AUSRÜSTUNGSEMPFEHLUNG FÜR ALPINE WANDERTOUREN (MIT HÜTTENÜBERNACHTUNG)



## **Bekleidung**

- knöchelhohe Wanderschuhe
- ggf. Einlagen
- Socken/Strümpfe
- Unterwäsche
- evtl. lange Unterhose
- Trekking-/Tourenhose
- Shorts
- Gürtel
- Funktions-T-Shirt  
(schweißableitend)
- dünnes Fleecehemd/-pullover
- dickerer Fleecepullover/-jacke  
oder Softshell
- Regenjacke
- Regenhose
- Kopfbedeckung (Sonnenschutz)
- Handschuhe
- Mütze

## **Bergausrüstung**

- Rucksack
- Rucksackregenhülle/  
wasserdichte Packsäcke
- Bergstöcke
- evtl. Gamaschen
- Taschen- oder Stirnlampe
- Ersatzbatterien

- Taschenmesser
- Trinkflasche(n)
- Sonnenbrille
- Sonnencreme
- Lippenstift mit Sonnenschutz

## **Für die Hütte**

- Leichte Sandalen o.ä.  
(Hüttenschuhe)
- Wechselwäsche für die Hütte
- Hüttenschlafsack  
(Pflicht auf AV-Hütten!)
- Ohropax
- Kulturbeutel
- Leichtes Handtuch

## **Verpflegung für unterwegs (nur Vorschläge)**

- Brot
- Wurst, Käse,
- Studentenfutter
- Müsliriegel
- Schokolade
- Instantgetränk
- Traubenzucker
- Mineralstofftabletten

# AUSRÜSTUNGSEMPFEHLUNG FÜR ALPINE WANDERTOUREN (MIT HÜTTENÜBERNACHTUNG)



## evtl. plus Verpflegung für die Hütte (wenn nicht dort gegeben)

- Marmelade, Honig, anderer Aufstrich
- Müsli + Milchpulver/  
Trinkschokolade
- Tütensuppen
- Tee

## Dokumente etc.

- Personalausweis
- AV-Ausweis

- Fahrzeugpapiere
- Geld
- EC-Karte
- Krankenkarte
- Haus-/Autoschlüssel
- evtl. Landkarte

## Sonstiges

- Kamera
- Fernglas