

AUSRÜSTUNGSEMPFEHLUNG FÜR ALPINE WANDERTOUREN (TAGESTOUREN)



Bekleidung Standard

- Wanderschuhe, ggf. Einlagen
- Socken/Strümpfe
- Trekking-/Tourenhose
- Gürtel
- Funktions-T-Shirt
(schweißableitend)
- Fleece-/Trekkinghemd
- Fleecepullover/-jacke/Softshell
- Regenjacke
- Regenhose
- Kopfbedeckung (Sonnenschutz)

Bergausrüstung

- Rucksack
- Rucksackregenhülle/
wasserdichte Packsäcke
- Bergstöcke
- Taschen- oder Stirnlampe
- Ersatzbatterien
- Taschenmesser
- Trinkflasche
- Sonnenbrille
- Sonnencreme
- Lippenstift mit Sonnenschutz

Essen (nur Vorschläge)

- Brot
- Wurst, Käse, anderer Aufstrich
etc.
- Studentenfutter
- Müsliriegel
- Schokolade
- Getränk
- Traubenzucker
- Mineralstofftabletten

Dokumente etc.

- Personalausweis
- Fahrzeugpapiere
- Geld
- EC-Karte
- Krankenkarte
- Haus-/Autoschlüssel

Sonstiges

- Kamera
- Fernglas