

# Mehrtageswanderungen

## Ausrüstung- und Bekleidungsliste

\* mit Übernachtung in Hotels, Pensionen und Herbergen  
(unverbindliche Empfehlung)



### Ausrüstung

- ☐ Stabiler Berg- oder Trekkingschuh
- ☐ Rucksack ca. 20-25 Liter
- ☐ Regenhülle für den Rucksack
- ☐ Wanderstöcke

### Bekleidung

- ☐ Funktionsjacke (wind-/wasserdicht)
- ☐ Pullover/Jacke
- ☐ Wanderhose lang/knielang/kurz
- ☐ Überhose (wind- und wasserabweisend)
- ☐ Funktionssocken
- ☐ Funktionsunterwäsche (schnell trocknend)
- ☐ Ersatzkleider
- ☐ Wandershirt oder -Hemd lang/kurz
- ☐ Handschuhe (Fleece- oder Windstoppermateriale)
- ☐ Sonnenkappe, Mütze, Stirnband, Halstuch

### Zusätzliches

- ☐ Kleines Handtuch
- ☐ Insektenschutz
- ☐ Persönliche Notfallapotheke
- ☐ Sonnenbrille
- ☐ Sonnen- & Lippenchutzcreme
- ☐ Kreditkarte/Bargeld
- ☐ Kamera, Smartphone, Ladegerät
- ☐ LED-Stirnlampe mit Batterien
- ☐ Trinkflaschen mit mind. 1.5 Liter Wasser pro Tag

### Optional

- ☐ Feuchttücher
- ☐ Badesachen
- ☐ Kartenmaterial (digitale Karten herunterladen)
- ☐ Literatur
- ☐ Proviantbox
- ☐ Schreibzeug
- ☐ Taschenmesser

# Tageswanderungen

## Ausrüstung- und Bekleidungsliste

(unverbindliche Empfehlung)



### Ausrüstung

- ☐ Stabiler Berg- oder Trekkingschuh
- ☐ Kleiner Rucksack
- ☐ Wanderstöcke von Vorteil

### Bekleidung

- ☐ Funktionsjacke (wind-/wasserdicht)
- ☐ Pullover/Jacke
- ☐ Wanderhose kurz/lang/knielang
- ☐ Funktionssocken
- ☐ Wandershirt kurz/lang
- ☐ Sonnenkappe

### Zusätzliches

- ☐ Blasenpflaster
- ☐ Sonnenbrille
- ☐ Sonnencreme & Lippenchutzcreme
- ☐ Kamera, Smartphone
- ☐ Trinkflasche mit mind. 1 Liter Wasser

### Optional

- ☐ Picknick
- ☐ Kartenmaterial (digitale Karten herunterladen)
- ☐ Feuchttücher
- ☐ Taschenmesser