

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 Windstoppermaterial)
- 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