

## Ausrüstungsempfehlung – Privat- und Individualwanderungen

### 1-tägige Wanderungen:

#### Kleidung/Ausrüstung:

-  Rucksack (+ Regenhülle): ca. 30 l
-  feste, (wasserabweisende) Wander- oder Trekkingschuhe, Wandersocken
-  Teleskopstöcke, besonders bei Knieproblemen zu empfehlen
-  bequeme Wanderhose (ev. kurze Hose)
-  atmungsaktive Wanderbekleidung (funktionelles T-Shirts, wärmende Jacke, Regenjacke und -hose (kein Poncho – Verletzungsgefahr), leichter Bergschirm sehr angenehm bei längerem Regen)
-  Wechselwäsche (zumindest T-Shirt)
-  Handschuhe (ev. mit Windstopper), keine Skihandschuhe; Haube oder Stirnband (Wetterumschwung in den Bergen immer möglich)
-  Sonnencreme LSF 30, Kappe oder Tuch für den Kopf, Sonnenbrille, Buff (röhrenartiger Schal; auch als Stirnband oder Haube verwendbar)
-  AUGRUND CORONA bitte eigenen Mund-Nasen-Schutz und eigenes Desinfektionsmittel mitnehmen (Bei Nicht-Einhaltung des Mindestabstandes muss der Mund-Nasen-Schutz verwendet werden)

#### Verpflegung:

-  Trinkflasche bzw. Trinkblase mind. 1,5 Liter Fassungsvermögen
-  Jause, inkl. ev. Energieriegel, Trockenobst, Nüsse, Schoki...

#### Persönliches:

-  Wichtige persönliche Medikamente, Blasenpflaster
-  Bargeld, EC-Karte
-  Versicherung
-  Handy mit Notfallnummern oder wichtige Telefonnummern auf Zettel notiert

## 2-tägige Wanderungen:

### Ausrüstung:



Rucksack + Regenhülle: 30 - 40 l



Bergschuhe: fest, knöchelhoch, gute Profilssole



Teleskopstöcke, besonders bei Knieproblemen zu empfehlen

### Kleidung:



bequeme Wanderhose



kurze Hose



2 funktionelle T-Shirts



2 Paar Wandersocken



2-3 Unterwäsche



Softshell- oder Fleecejacke oder Longsleeve



Wärmejacke, z.B. Primaloft- oder Wolljacke



Regenjacke und -hose (kein Poncho - Verletzungsgefahr)



Handschuhe (ev. mit Windstopper), keine Skihandschuhe



Haube oder Stirnband (Wetterumschwung in den Bergen immer möglich)



Sonnenschutz-Kappe oder Tuch für den Kopf



Leichte Hüttenschuhe (Flip-Flop, Crocs, Trekkingsandalen)

AUGRUND CORONA DERZEIT KEINE AUF DEN HÜTTEN VORHANDEN



Sonnenbrille



Buff (röhrenartiger Schal; auch als Stirnband oder Haube verwendbar)



Schlafbekleidung

# Meet this Moment

---

## Nützliches:



Hüttenschlafsack (Baumwolle oder Seide), Pflicht auf Hütten!

AUFGRUND CORONA: nun Sommerschlafsack notwendig – keine Decken auf der Hütte vorhanden!



Stirnlampe, kleine Taschenlampe



Waschbeutel so wenig wie möglich, so viel wie nötig, kleine Proben



Sonnencreme LSF 30



Lippenschutz



Mikrofaser-Handtuch (leicht, schnell-trocknend, klein verstaubar)



2 Plastikbeutel für Müll, Schmutzwäsche, zum wasserdicht verpacken...



Leichter Bergschirm sehr angenehm bei längerem Regen



AUGRUND CORONA bitte eigenen Mund-Nasen-Schutz und eigenes Desinfektionsmittel mitnehmen (Bei Nicht-Einhaltung des Mindestabstandes muss der Mund-Nasen-Schutz verwendet werden)

## Verpflegung:



Trinkflasche bzw. Trinkblase mind. 2 Liter Fassungsvermögen



Jause für den ersten Tag, inkl. ev. Energieriegel, Trockenobst, Nüsse, Schoki...



Individuelle Angaben (je nach Hütte), ob Lunchpakete für alle weiteren Tage möglich sind

## Persönliches:



Wichtige persönliche Medikamente, Blasenpflaster



AV-Ausweis falls vorhanden



Bargeld, EC-Karte



Versicherung



Handy mit Notfallnummern oder wichtige Telefonnummern auf Zettel notiert