

Ausrüstungsempfehlungen – Wildes Wandern

Ausrüstung:



Rucksack + Regenhülle: 30 - 40 l



Bergschuhe: fest, knöchelhoch, gute Profilsohle



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



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

Verpflegung:

In der Unterkunft stehen fleischhaltiges, vegetarisches oder veganes Essen zur Auswahl. Am ersten Tag haben wir unterwegs eine einladende Einkehrmöglichkeit am Weg. Auf der Hütte können Sie sich am nächsten Morgen ein Lunchpaket (kostenpflichtig) zusammenstellen lassen. Deshalb reicht es aus, wenn Sie für den Tourenstart genügend zu Trinken und eine kleine Jause für zwischendurch mitzunehmen.



Trinkflasche bzw. Trinkblase mind. 2 Liter Fassungsvermögen



Jause, Energieriegel, Trockenobst, Nüsse, Schoki... (max. 200 g gesamt)

Persönliches:



Wichtige persönliche Medikamente, Blasenpflaster



AV-Ausweis falls vorhanden



Bargeld, EC-Karte



Versicherung



Handy mit Notfallnummern oder wichtige Telefonnummern auf Zettel notiert