

Ausrüstungsliste Weitwandern

Liste 1

Dies ist eine Ausrüstungsliste für Weitwandern. Falls zusätzliche oder weniger Ausrüstung benötigt wird, erfahren Sie dies von Ihrem Kursleiter.

Folgende Ausrüstung wird benötigt:

- Wanderrucksack (ca. 35 Liter)
- stabile, wasserdichte Berg-/Trekkingstiefel (Leichtbergstiefel)
- **LED-Stirnlampe mit Batterien (Ersatzbatterien)**
- Leichtes Erste-Hilfe-Set
- Trinkflasche (min.1 Liter)
- Hüttenschlafsack, Hüttenschuhe

Bekleidung:

- 1 kurze und zwei lange Trekkinghosen
- 2 Hemden und 2 T-Shirts
- 3 x Unterwäsche und Trekkingsocken
- 1 Fleecejacke (Softshell, Windstopper) oder (und) Wärmeschutzjacke (Daune oder Kunstfaser)
- Regenjacke, Regenhose (unbedingt wasserdicht)
- Regenponcho
- Hut, Mütze oder Kappe (Sonne, Regen)
- Handschuhe (Windstopper)
- Gamaschen (bei Gletschern, Schneefeldern)
- Sonnenbrille (mind, 85% UV-Absorption)
- Kopfbedeckung (Sonnenhut und Mütze)
- Sonnencreme und Lippenstift (hoher Lichtschutzfaktor).

Bei Übernachtung auf Hütten:

- Hüttenschlafsack
- Badelatschen /Haus- oder Hüttenschuhe
- Waschzeug (Handtuch, Waschlappen, Seife, Zahnpflege usw.
- Ohropax

Die Versorgung erfolgt in der Regel auf den Hütten durch eine Halbpension. Der Tagesbedarf für Unterwegs wird auf vielen Hütte als Lunchpaket angeboten oder kann selbst mitgenommen werden. Es wird aber empfohlen nur eine Tagesration als Notnahrung mitzuführen.

Sonstige Ausrüstung: (folgende Ausrüstung kann nach eigenem Ermessen mitgenommen werden)

- **Kompass, Höhenmesser, GPS** (bei GPS Ersatzakkus bzw. Ladegerät)
- Gebietskarte
- Taschenmesser
- **Wanderstöcke oder Wanderstock (individuell)**
- Fernglas, Fotoapparat, Mobiltelefon

Die **fettgedruckten** Ausrüstungsgegenstände können auf der Geschäftsstelle reserviert und ausgeliehen werden. **Bitte Hinweise zur Ausrüstung im Kursanschreiben beachten !!!**
Falls zusätzliche oder weniger Ausrüstung benötigt wird, erfahren Sie dies von Ihrem Kursleiter.