

TECHNISCHE AUSRÜSTUNG

- Rucksack ca. 30 Liter
- Regenhülle für den Rucksack (optional)
- Teleskopstöcke (optional)

BEKLEIDUNG

- Hardshell-Jacke (Wetterschutzjacke Wind- und Wasserdicht)
- Wanderhose lang (ev. Zip-off)
- Regenhose (optional / zum Wetterschutz ideal)
- T-Shirt oder Hemd (Funktionsmaterial wie z. B. Merino ideal)
- Soft Shell oder/und Wärmejacke (Fleece/Hohlfaser/Daunen)
- Mütze oder Stirnband & Handschuhe (dünn / windabweisend)
- Sonnenhut/Cap
- Wandersocken / Funktionssocken
- Wander-/Bergschuhe mindestens knöchelhoch mit stabiler Sohle

Tagestour Wandern

VERPFLEGUNG

- Thermosflasche aus bruchsicherem Material (optional)
- Zwischenverpflegung / Taschenmesser

DIVERSES

- Sonnenbrille
- Sonnencreme und Lipenschutz (LSF 30 oder mehr)
- Fotoapparat und Feldstecher (optional)
- Halbtax Abonnement oder GA (falls vorhanden)
- kleine Apotheke für persönlichen Bedarf (z. B. Blasenpflaster & persönliche Medikamente etc.)
- bei grenzüberschreitenden Touren: Identitätskarte oder Pass nicht vergessen!