

### **Ausrüstungsliste Mehrtagestour – Wanderwochen**

- Bergschuhe Kategorie B/C
- Tourenhose/Softshellhose
- Regenhose
- Funktionsshirt u. Fleecepullover Langarm
- Hardshell/Regenjacke
- Wärmejacke (Primaloft o. dünne Daunenjacke)
- Weste evtl. Primaloft
- Kurze Hose / Zipp off Hose
- Funktionsunterwäsche
- Trekkingsocken
- Funktionsshirt zum Wechseln
- Mütze
- Handschuhe
- Buff/Schal
- Trekkingstöcke evtl. mit Schneetellern (verstellbar)
- Tagesrucksack mit Regenhülle (in der Regel reichen 30 Liter)
- Regenhülle für den Rucksack
- Stirnlampe mit Ersatzbatterien
- evtl. Gamaschen
- Hüttenschuhe
- Hüttenschlafsack
- Sonnenbrille (auf ausreichenden Tönungsgrad achten!)
- Trinkflasche oder Camelbag min. 1,5L
- Erste Hilfe Set
- Insektenschutz
- Sonnenschutzcreme min. Faktor 30
- Lippenchutz
- Taschentücher
- Taschenmesser / Multitool
- aufgeladenes Handy + Ladekabel
- Fotoausrüstung + Ersatzakkus



### **Zusätzliche persönliche Ausrüstung**

- Reisepass / Personalausweis
- Flugticket
- Auslandsreiseversicherungsnachweis
- DAV Ausweis wenn vorhanden
- Bargeld
- Kreditkarte
- Waschset / Handtuch (Microfaser)
- Kleidung für Hütte/Gasthof
- Persönliche Medikamente
- Trekkingschirm

### **Tipp**

- Kopien von Reisepass usw. auf eine Cloud oder Freemail ablegen