

# Ausrüstungsliste



RUCKSACK ca. 30-35 Liter mit Regenüberzug*	
WANDERSTÖCKE / TELESKOPSTÖCKE (optional, sehr von Vorteil)	
Knöchelhohe, feste WANDERSCHUHE mit stabilem Schaft und guter Profilsohle**	
Leichte HÜTTENSCHUHE z.B. FlipFlop	
1 x WANDERHOSE	
1 x LEICHTE HOSE zum Wechseln, oder für die Hütte	
1 x kurzärmeliges, 1 langärmeliges T-SHIRT (Funktionsmaterial oder Merino Wolle) + das Shirt, dass du am Anfang an hast	
1 x ISOLATIONSJACKE z.B Fleece- oder Softshelljacke, dünne Daunen- oder Primaloftjacke	
SOCKEN	
UNTERWÄSCHE	
1 x wasser- und winddichte JACKE (Goretex/Hardshell)	
1 x REGENHOSE oder HARDSHELLHOSE	
HALSTUCH / Schlauchtuch - Buff	
SONNENBRILLE	
SONNENCREME	
KOPFBECKUNG gegen Sonne z.B. Cap	
kleines WASCHZEUG, KLEINES HANDTUCH***	
dünner KISSENBEZUG, großes dünnes HANDTUCH etc. - aufgrund von Covid19 müssen die Kissen selbst bezogen werden	
OHROPAX	
Kleine APOTHEKE (Blasenpflaster, Schmerzmittel, Tape, persönliche Medikamente)	
STIRNLAMPE oder kleine Taschenlampe	
TRINKFLASCHE oder Trinkbeutel, mindestens 1 Liter, besser 2 Liter	
BIWACKSACK oder RETTUNGSDECKE	
PROVIANT für die Tour (Müsliriegel, Nüsse, Trockenobst, Brot, Käse, Wurst - je nach Vorlieben). Einige Hütten bieten Lunchpakete gegen einen kleinen Aufpreis an	
DAV / ÖAV AUSWEIS falls vorhanden****	
BARGELD und EC Karte - auf den meisten Hütten muss mit Bargeld bezahlt werden. Alle Transfers werden ebenfalls bar beglichen	
Faltbares SITZKISSEN	

\*TIPPS ZUM PACKEN DES RUCKSACKS: Kleide deinen Rucksack innen mit einem Müllbeutel aus und lege erst dann deine Sachen rein. So bleibt alles auch im Regen trocken. Packe nicht zu viele Klamotten ein, du musst alles viele Kilometer tragen.

\*\*TIPPS ZU DEN WANDERSCHUHEN: Bergschuhe für mittelschwere Wanderungen - Kategorie B oder B/C - bitte keine Wandersandalen, Sportschuhe oder Sneaker

\*\*\*TIPPS ZUM WASCHZEUG: Versuche alles in kleinen Ausführungen zu erhalten - kleine Zahnbürste, kleine Zahnpasta, kleine Creme, kleines Deo

\*\*\*\*EINE MITGLIEDSCHAFT LEGE ICH DIR SEHR NAHE. Durch die Mitgliedschaft erhältst du Vergünstigungen bei den Übernachtungen auf Alpenvereinsstütten und du bist im Falle eines Unfalls mit Bergung versichert.