

## **Ausrüstung für den Bergwanderer**

- Schuhe  
Knöchelhoch mit Profilsohle (bei Wanderung im Flachen auch andere)
- Funktionelle Kleidung  
Atmungsaktiv, Funktionsunterwäsche, Goretexjacke, Fliespulli, event. Windstopper
- Rucksacke

## **Packliste für eine Tagestour**

- Regenschutz bzw. -jacke
- Regenhülle für den Rucksack
- Trinkflasche mit ausreichend Wasser, mind. 1,5 Liter
- Erste-Hilfe Set inkl. Rettungsdecke und Blasenpflaster
- Proviant (Jause, Nüsse, Riegel o.ä.)
- verstellbare Wanderstöcke – können direkt im Hotel ausgeliehen werden
- Funktionsshirt zum Wechseln
- wenn nötig persönliche Medikamente
- Telefon mit Notfallnummern
- Karte der Region und Wanderführer – sind im Hotel vorhanden und können ausgeliehen werden
- Stirnlampe
- Bargeld und Ausweis – auch Ausweis Alpenverein, falls vorhanden
- Taschenmesser bzw. Multitool
- kleiner Müllbeutel
- Haube oder Stirnband – oder je nach Jahreszeit Sonnenhut
- Sonnenbrille und Sonnenschutz LSF 30