

## **Ausrüstungsliste Sommer**

### **Wanderwochen**

Pro Teilnehmer:

1 Wanderrucksack ca. 40 - 50 Liter  
Bergwander- oder Trekkingschuhe mit Profilsohle  
eventuell leichte Sandalen als Hüttenschuhe  
1 Zweimann Biwaksack (für 2 Personen nur einen)  
Wanderstöcke (Teleskop)  
Gamaschen  
Hüttenschlafsack,  
Leichtanorak oder Regenschutz (Poncho)  
leichte Wollmütze  
leichte Fingerhandschuhe  
Sonnenschutzmütze  
Bergwanderhose lang (mit abnehmbaren Hosenbeinen von Vorteil)  
Fleecejacke oder Pullover  
T-Shirts  
Trekkingsocken

1 - 2 Liter Trinkflasche(n) je nach bedarf  
Sonnenschutz und Lippenschutz nicht unter Faktor 25,  
Sonnenbrille  
1 kl. Stirnlampe  
1 Erste- Hilfe Packet für 2 Personen 1 Stück genügt, inkl. Blasenpflaster (Compeed)  
Müsliriegel oder Trockenfrüchte für unterwegs,  
Brausetabletten oder Isostar- Pulver für Getränke  
Alpenvereinsausweis wenn vorhanden

### **SEHR WICHTIG!!!**

Versucht möglichst Gewicht zu sparen.

Der Rucksack sollte beladen max. 12 Kg wiegen, da sonst die Wanderung kein Vergnügen mehr macht.

Du willst ja Freude beim Wandern haben, deshalb alles Unnötige raus aus dem Rucksack!