

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 Lippenchutz 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!