

Ausrüstungsliste

- **Rucksack:** am Rücken gut anliegend, ca. 20–30 l fassend mit gepolsterten Hüfttrageriemen; passende Regenhülle
- **Bergschuhe:** knöchelhohe, feste Bergschuhe mit guter Profilgummisohle der Kategorie A/B oder besser B (Informationen sind hier zu finden: <https://www.dav-summit-club.de/blog/ausruestung/wanderschuhe-bergstiefel> oder auf den Internetseiten guter Bergsportgeschäfte)
- **Berghose:** Lange Trekkinghose mit genügend Bewegungsfreiheit aus robustem Funktionsmaterial und Ersatzhose
- Evtl. kurze Hose
- **Regenschutz:** Wasserdichte Hardshell-Jacke und Regenhosenhose
- Leichte wattierte Jacke (Daune oder synthetische Wattierung)
- Mütze / Handschuhe (auch im Sommer!)
- Trinkflasche oder Trinksystem
- Stirnlampe oder Taschenlampe
- Sonnenbrille
- Sonnencreme (mindestens Schutzfaktor 30) und Lippenchutz
- Sonnenhut oder Schildmütze
- Verpflegung für unterwegs: z.B. Dörrobst, Müsliriegel, Nüsse, Fruchtschnitten, Schokolade
- Erste-Hilfe-Päckchen
- Personalausweis, Alpenvereins-Ausweis (Mitgliedschaft wird empfohlen)
- Teleskopstöcke