

## Ausrüstungsliste für die Bergwanderungen mit Hotelstützpunkt

- Tagesrucksack
- Bergschuhe mit guter Profilsohle (Unbedingte Voraussetzung: knöchelhoch, gut eingelaufen, maximal 10 Jahre alt)
- Wind- und Wetterschutz: Anorak und Überhose (mit atmungsaktiver Membran)
- Regenschutz: Leichter Regenschirm oder Regenponcho und wasserfeste Rucksackhülle
- Kälteschutz: Mütze und Handschuhe
- Sonnenschutz: Sonnenhut, Sonnenbrille, Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor und Lippenbalsam
- Trekkingsocken
- Leichte Berg- oder Trekkinghose (keine Baumwolljeans)
- Kurze Hose
- Fleece-Jacke
- Langarm-Rolli (Kunstfaser oder Merino)
- T-Shirt / Funktionsunterhemd
- Funktions-Unterwäsche (schnell trocknend: Kunstfaser oder Merino)
- Wechselwäsche
- Waschzeug
- Papiertaschentücher
- Getränkeflasche oder Thermosflasche
- Zwischenverpflegung (z.B. Müsliriegel, Schokolade etc.)
- Persönliche Medikamente
- Kleine Tourenapotheke incl. Blasenpflaster
- Taschen- oder Stirnlampe
- Bargeld
- Personalausweis
- Evtl. Wander- oder Trekkingstöcke (wenn vorhanden)