

Bekleidung

1. Schicht (Base-Layer)

- Funktionsunterwäsche
- Funktionsshirts
- Wanderhemd
- Wanderhose, evtl. mit Zip-Off
- Funktionssocken

2. Schicht (Isolation)

- Fleecejacke oder Kunstfaserjacke

3. Schicht (Wetterschutz)

- Regenjacke oder Softshelljacke
- Regenhose
- Wanderschuhe oder Bergschuhe
- Wechselbekleidung
- Halstuch
- Mütze
- Handschuhe

Verpflegung

- Proviant für einen Tag, z.B. Energieriegel
- Taschenmesser
- Trinkflasche (2x 1 Liter)
- Kleiner Müllbeutel

- Getränktabletten, Teebeutel, Instantkaffee
-
-
-

Hygiene & Gesundheit

- Erste-Hilfe Set mit persönlichen Medikamenten
- Notfall-Biwaksack
- Blasenpflaster
- Mikrofaserhandtuch
- Ohrenstöpsel

- Etwas Kloppapier
- Kulturbeutel mit Zahnbürste, Zahnpasta, Shampoo etc. (ggf. Rasierer, Kontaktlinsen)
- Sonnencreme, ggf. Lippenstift mit UV-Schutz
-

Ausrüstung

- Wanderstöcke
- Sonnenbrille
- Handy (mit Ladegerät)
- Karte, ggf. Kompass
- Wanderführer
- Stirnlampe (inkl. Ersatzbatterien)

- Bargeld & Kreditkarte
- Personalien: Alpenvereinsausweis, Personalausweis oder Reisepass, ggf. Visum
- Anreise: Führerschein, Bahncard, Tickets
-
-

Für die Hütte

- Gemütliche Wechselkleidung
- Hüttenschuhe oder Crocs

- Hüttenschlafsack
-

Wann noch Platz im Rucksack ist

- Isolationsjacke für die Gipfelrast
- GPS-Gerät
- Fernglas
- Kamera (inkl. Ersatzakku)
- Funktionsuhr

- Gletscherbrille (je nach Tour)
- Gamaschen, Steigeisen, Grödel (je nach Tour)
- Flachmann
-
-

