

# Ausrüstungsliste Bergwanderung Sommer (Tagestour)

## Wanderausrüstung

- Gut eingelaufene knöchelhohe Bergschuhe mit guter, griffiger Profilsohle (Vibram),
- Tagesrucksack mit Regenhülle
- Eventuell Wechsel-T-Shirt
- Wanderstöcke
- Karte

## Verpflegung

- Trink-/Thermosflasche (mind. 1 Liter)
- Brotzeitdose
- ausreichend Proviant (z.B. Müsliriegel, Nüsse)
- kleine Müllbeutel (um die Abfälle wieder mit ins Tal zu nehmen)
- kl. Taschenmesser

## Gesundheit + Erste Hilfe

- kl. Erste-Hilfe-Set (incl. Blasenpflaster)
- Persönliche Medikamente
- Sonnenschutz (Kopfbedeckung, Creme und Brille)

## Kleidung

Grundsätzlich nach dem Zwiebelprinzip; an Regen- und Sonnenschutz denken.

## Sonstiges

- Ausreichend Bargeld (viele Hütten können keine elektronische Bezahlung gewährleisten)