

---

**Checkliste für Wanderungen!** (Liste ohne Gewähr)

**Ausrüstung:**

- Rucksack (je nach Unternehmung)
- Trekking- Bergschuhe
- Teleskopstöcke
- Trinkflasche (mind.1ltr.)Thermosflasche
- Sonnenbrille
- Kleine Jause, Müsliriegel usw.
- Plastiktüte für Abfall
- Werkzeug

**Kleidung:**

- Berg-/Tourenhose
- Mütze
- Handschuhe/Fäustling
- Funktionswäsche
- Softschelljacke
- wind- u. wasserdichte Überjacke
- Evtl. Gamaschen

**Sonstiges.**

- Kartenmaterial, Gebietsführer
- **nicht vergessen!**
- Rucksackapotheke (Erste Hilfe Set)

**Für Ihre Sicherheit:**

- Evtl. Berg- oder Wanderführer
- Kompass
- Höhenmesser
- Biwaksack
- Rettungsdecke
- Stirnlampe
- Handy, mit gel. Akku
- Evtl. GPS

**Bei Hüttenübernachtungen:**

- Hüttenschlafsack
- AV- Ausweis, falls vorhanden
- persönlicher Bedarf
- Personalausweis
- Kreditkarte

**Sonnen- und Kälteschutz für Lippen und Haut gehören in jeden Rucksack!**