

Ausrüstungsliste für Wandertouren Sommer (Liste S)

Bekleidung:

- Berg- oder Trekkingschuhe/ Stiefel**
- Bequeme Sportunterwäsche**
- Trekking-/ Wandersocken**
- Funktionshemd oder T-Shirt** (z.B. aus Merino-Wolle)
- Wanderhose lang** oder Zipp-Off-Hose
- Pullover, Jacke oder Weste** (z.B. aus Fleece oder Softshell)
- Überjacke oder Anorak als Wind-, Wasser- und Kälteschutz**
- leichte Mütze als Sonnenschutz**
- Überhose als Regenschutz
- wärmere Mütze/ Stirnband als Wärmeschutz
- leichte Handschuhe als Windschutz
- universelles Rundhalstuch (als Schal, Stirnband, Wind- und Kälteschutz einsetzbar)
- Ersatzunterwäsche, Ersatzsocken, Ersatz-T-Shirt oder Hemd, eventuell auch Hose

Ausrüstung:

- Tages-Rucksack 18-25 Liter** (mit Regenschutz)
- Sonnenbrille mit 100% UV Schutz**
- Sonnenschutzmittel (mindestens LS 20)**
- Trinkflasche, Minimum 1 Liter pro Person**
- Tourenverpflegung**
- Teleskopstöcke**
- persönliche Medikamente**
- Geld (in Landeswährung)**
- Kleine Rucksackapotheke (Verbandszeug, Zeckenzange oder -karte)
- Fotoapparat
- Mobiltelefon
- Fernglas
- Taschenlampe
- Taschenmesser

Meine Ausrüstungsliste hilft Ihnen auf Tour das Richtige dabei zu haben. Dies ist eine Empfehlung und kann und sollte von Ihnen nach persönlichen Bedürfnissen angepasst und erweitert werden. Denken Sie aber bitte daran, je leichter Sie unterwegs sind desto mehr Spaß haben Sie am Wandern!

Fettgedruckte Ausrüstung sollte als obligatorisch gelten.

Gerne berate ich Sie im Vorfeld – rufen Sie mich an oder schreiben Sie mir.