

### ***Ausrüstungsempfehlung Sommer***

- feste Wanderschuhe (eventuell wasserabweisend)
- Rucksack 25l -30l
- bei Bedarf Wanderstöcke
- Wanderbekleidung plus Wechselkleidung
- Regenschutz
- bei Bedarf Kopfbedeckung (eventuell Stirnband, Haube, Handschuhe)
- Sonnencreme & Sonnenbrille
- bei Bedarf Insektenschutz
- Trinkflasche für mind. 1 Liter
- Jause, Riegel, Traubenzucker, etc.
- Erste Hilfe Paket inkl. Aludecke, Blasenpflaster/Pflaster, persönliche Medikamente
- Bargeld, Ausweis, Handy, eventuell Powerbank



### ***Ausrüstungsempfehlung Winter***

- warme, wasserdichte Winter(berg)schuhe mit gutem Profil
- Rucksack 25l -30l
- Wanderstöcke mit großen Tellern
- Schneeschuhe
- Gamaschen
- warme Winter(wander)bekleidung (Zwiebelprinzip) plus Wechselkleidung
- Regenjacke
- warme Handschuhe, Haube, Stirnband
- Ski- oder Sonnenbrille
- Sonnencreme, Kälteschutzcreme
- Thermoskanne für warmes Getränk mind. 1 Liter
- Jause, Riegel, Traubenzucker, etc.
- LVS-Ausrüstung (LVS, Schaufel, Sonde)
- Bargeld, Ausweis, Handy, eventuell Powerbank