

Bergwandern Empfohlene und nützliche Ausrüstung	✓
Personalausweis oder Reisepass, Zahlungsmittel	
Fotokopien der wichtigsten Dokumente (getrennt von Originalen aufbewahren)	
Tagesrucksack (30 – 35 Liter)	
Rucksack, Seesack oder Reisetasche (für Gepäcktransport)	
Plastiktüten (für Abfälle und zum Schutz des Gepäcks)	
Wanderschuhe mit gutem Profil, knöchelhoch, wasserdicht und gut eingelaufen	
Teleskopstöcke (evtl.)	
Haus- oder Hüttenschuhe für abends	
Kopfbedeckung, Halstuch	
Warme Mütze	
Fleecehandschuhe	
Pflegeleichte T-Shirts (am besten atmungsaktiv und schnelltrocknende Funktionshemden)	
Wanderhose, kurze Hose	
Überhose (wind- und wasserdicht)	
Warmer Pullover oder Fleecejacke	
Funktionsjacke mit Kapuze (wind- und wasserdicht)	
Regencape	
Sonnenbrille	
Sonnenschutz	
Leichtes und kleines Waschzeug / leichter Waschlappen	
Reiseapotheke, Ohrenstöpsel, persönliche Medikamente	
Kleines Verbandszeug (Blasenprophylaxe)	
Toilettenpapier / Tempo	
Taschenmesser	
Müsliriegel für unterwegs	
Wasserflasche (min. 1 l Fassungsvermögen)	
Hüttenschlafsack (dünner Leinensack, aus Seide möglicherweise)	
Stirnlampe (leichte)	
Fotoausrüstung	