

## Ausrüstung

### Ausrüstungsliste für mehrtägige Wandertouren auf Hütten

Rucksackgewicht für Mehrtagestouren (empfohlen): 8 kg ohne Getränke

Rucksack ca. 35 – 40 Liter mit Regenhülle

Bergschuhe mit guter Profilsohle

2 – 3 Paar Wandersocken

Bequeme Berghose (Jeans trocknet schlecht, nicht geeignet!)

Atmungsaktive Unterbekleidung

Atmungsaktive Oberbekleidung (Fleece- oder Woll-Pullover)

Wind- und wasserdichte Jacke mit Kapuze (evtl. Goretex)

Regenhose

Wechselwäsche

Handschuhe

Kopfbedeckung gegen Sonne und Kälte

Sonnenbrille

Sonnencreme (mind. 15 - 20 LSF) und Lippenschutz

Trinkflasche, feste Kunststoffflasche oder Thermosflasche (1 – 2 Liter)

Taschenmesser

Stirnlampe oder leichte Taschenlampe

Leichte Turnschuhe oder Hüttenschuhe

Hüttenschlafsack

Waschset und kleines Handtuch

Tourenproviant (Trockenfrüchte, Riegel)

Teleskopstöcke mit kleinen Tellern (empfohlen)

Personalausweis, Reiseunterlagen und Reisegeld

Reiseapotheke

Blasenpflaster (Compeed, Double Skin)

Gamaschen (gegen Schnee – nur bis Mitte Juli)