

Ausrüstungsliste

Wandern im Mittelgebirge

	✓
Wanderschuhe (über den Knöchel reichend - niedrigere Sportschuhe o.ä. nur bei speziellen Touren möglich)	
Wanderhose mit langen Beinen (ev. zum Abzippen) – je nach Temperatur auch kurze Hose möglich	
ev. Wanderstöcke	
Oberbekleidung je nach Temperatur (ev. trockenes Leibchen zum Wechseln – bei Touren in die Berge immer Pullover mitnehmen!)	
luftiger Hut oder Kappe (Sonnenschutz)	
Sonnenbrille, Sonnencreme	
Regenschutz (speziell bei mehrstündigen Touren)	
Rucksack	
Verbandspackerl, ev. erforderliche persönliche Medikamente	
ausreichend Getränke (Wasser, kalter Tee, verdünnter Saft o.ä. – mind. 1 Liter pro Person und Tag!) je nach Einkehrmöglichkeit am Weg!	
Jause für unterwegs	
Mobiltelefon (voll aufgeladener Akku)	
weitere Ausrüstung (Fotoapparat, Fernglas, Taschenmesser, GPS-Gerät ...) nach Bedarf	