

Wanderrucksack: ca. 40 Liter Fassungsvermögen, Regenhülle

Kleidung

- Wanderschuhe/Wanderstiefel
- Ersatzschnürsenkel
- (Zip-Off-)Wanderhosen
- Funktionsshirts
- Fleecejacken
- Regenjacke
- Regenhose
- Wandersocken
- Ausreichend Unterwäsche
- Kopfbedeckung als Sonnenschutz
- Hochwertige Sonnenbrille/Gletscherbrille
- Wanderstöcke
- Wetterbedingt: Funktionsunterwäsche
- Hüttenkleidung und -schuhe

Ausrüstung

- GPS-Navigation
- Outdoor-Multifunktionsuhr
- Wanderkarte
- Kompass
- Fernglas
- Gamaschen
- Grödel
- Handy mit vollem Akku
- Fotoausrüstung
- Taschenmesser
- Feuerzeug
- Hütten-/Biwakschlafsack
- Handtuch (leicht trocknend)
- Waschmittel und Wäscheleine
- Taschenlampe/Stirnlampe
- Ersatzbatterien
- Ladegeräte, Ersatzakkus/Powerbank

Verpflegung (Angaben pro Person)

- Mindestens 1,5 Liter Trinkflüssigkeit
- Snacks
- Energieriegel
- Persönlicher Bedarf
- Salz- und Pfefferstreuer
- Tüte für Abfall
- Schneidbrettchen
- Geschirrtuch
- Gaskocher/Esbit Kocher

Gesundheit

- Erste-Hilfe-Set
- Blasenpflaster
- Tape
- Schmerzmittel
- Rettungsdecke
- Persönliche Medikamente
- Sonnenschutzcreme (LSF 50+)
- Lippenchutz (LSF 50+)
- Taschentücher
- Zecken-/Insektenschutz
- Körperpflegeprodukte
- Toilettenpapier
- Ohropax

Sonstiges

- Personalausweis
- Versicherungskarte
- EC-Karte
- Alpenvereinsausweis
- Bargeld
- Kugelschreiber, Schreibmaterial

Optional: Ausrüstung für Hochtouren

- Klettergurt
- Karabiner
- Prusikschlingen
- Bandschlinge
- Eispickel
- Steigeisen
- Kletterhelm
- Gamaschen
- Seil (35/50 Meter)
- Eisschrauben
- Keile und Friends