

Wanderrucksack: max. 20 Liter Fassungsvermögen, Regenhülle

## Kleidung

- Wanderschuhe/Wanderstiefel
- Ersatzschnürsenkel
- (Zip-Off-)Wanderhose
- Funktionsshirt
- Wechselshirt
- Fleecejacke
- Regenjacke
- Regenhose
- Wandersocken
- Kopfbedeckung als Sonnenschutz
- Hochwertige Sonnenbrille/Gletscherbrille
- Wetterbedingt: Funktionsunterwäsche

## Gesundheit

- Erste-Hilfe-Set
- Blasenpflaster
- Tape
- Schmerzmittel
- Sonnenschutzcreme (LSF 50+)
- Lippenchutz (LSF 50+)
- Taschentücher
- Zecken-/Insektenschutz

## Ausrüstung

- GPS-Navigation/Kompass
- Outdoor-Multifunktionsuhr
- Wanderkarte
- Wanderstöcke
- Fernglas
- Handy mit vollem Akku
- Fotoausrüstung
- Taschenmesser
- Feuerzeug

## Verpflegung (Angaben pro Person)

- Mindestens 1,5 Liter Trinkflüssigkeit
- Snacks
- Energieriegel
- Tüte für Abfall

## Sonstiges

- Personalausweis
- Versicherungskarte
- Bargeld