

## Ausrüstungsliste Wanderungen

Diese Ausrüstungsliste versteht sich als Anhaltspunkt, die für Ein-Tages-Touren im WINTER herangezogen werden kann...

- Bergschuhe oder Wanderschuhe
- Skitourenhose oder ähnliches
- Wechselbekleidung (Thermo-Shirts)
- warmer Fleece
- Windjacke
- Mütze und Handschuhe
- Rucksack
- Sonnenschutz: Brille, Hut, Sonnencreme, Lippenschutz
- Sonnencreme, Lippenschutz
- Stirnlampe
- Trinkflasche (Thermosflasche)
- Tourenproviant
- Mobiltelefon

### **Weitere Tipps**

- ✓ Niemals untrainiert in die Berge!
- ✓ Checke vor dem Start deine Ausrüstung!
- ✓ Plane deine Tour und beachte dabei mögliche Stützpunkte und Gehzeiten!
- ✓ Speichere wichtige Telefonnummern (z. B. Notrufnummern) in deinem Mobiltelefon!
- ✓ Lass deine Familie wissen, wo und wann du unterwegs bist!