



Tagestour Bergwandern

Basics

- festes Schuhwerk
- Wandersocken aus Merinowolle
- Wanderrucksack
- Rucksack-Regenhülle
- Wanderstöcke

Sicherheit

- Erste-Hilfe-Set mit Blasenpflastern
- Wanderkarte, Kompass, Höhenmesser
- Stirn- und/oder Taschenlampe
- Garmin inReach
- Sonnencreme
- Schuhspikes/Steigeisen für Eisfelder
- Seil und Klettergurt für Klettersteige
- LED-Lichtsignale für den Notfall
- Biwacksack
- Zeckenzange

Bekleidung

- Funktionskleidung
- Wetterschutz (Regenjacke, Regenhose)
- Mütze und Handschuhe
- Sonnenhut / Cap
- Sonnenbrille

Verpflegung und Zubehör

- Proviant in Dosen/Bienenwachstuch
- Energieriegel/Energie-Gel
- 1-2 Liter Wasser
- Taschenmesser
- Müllbeutel
- Sitzunterlage