

## **Ausrüstungsliste Wandern und Jodeln:**

Diese Liste soll eine Anregung für die Wanderungen und das Packen des Rucksacks sein.  
Unverbindliche Empfehlung!  
Bitte auf individuelle Bedürfnisse abstimmen.

- Tourenrucksack ca. 30 Lt.
- Eventuell Wanderstöcke, teilbar, zum Verstauen im Rucksack
- Trinkflaschen (ev. Thermosflasche) für ca. 1l (ev. Brausetabletten)
- Jausenbox (Müsliriegel, Studentenfutter, Nüsse, Äpfel, Trockenwurst, Käse, Brot, ...bei langen Wanderungen isst man nicht aus Hunger, sondern um den Energiehaushalt wieder aufzufüllen!)
- 1 Paar feste Bergschuhe
- 2 Paar Bergsocken
- 1 Wanderhose (ev. Beine abzipperbar)
- Unterwäsche (am besten Funktionswäsche)
- T-Shirts oder Funktionsleiberln
- Fleecejacke/-pullover, ev. Sweatshirt oder Flanellhemd
- Softshell-Jacke/Bergjacke/Anorak
- Regenschutz: Regenhose und -jacke (wasserfest, winddicht) am besten mit Kapuze, Regenschutz für den Rucksack, ev. Regenponcho und zusätzlich: Knirps
- Sonnenschutz: Kopfschutz, Sonnenbrille, -creme (sehr wichtig)
- Mütze, Handschuhe, Halstuch (auch im Sommer kann es auf den Bergen sehr kalt werden!)
- Taschentücher (Kloppapier, Feuchttücher)
- Geld, Ausweis (AV-Ausweis)
- pers. Bedarf: Medikamente, Brille, Kontaktlinsenpflege, ...
- kleine Apotheke, Hansaplast (ev. Compeed-Pflaster gegen Blasen)
- je nach pers. Vorlieben: Taschenmesser, Fotoapparat, Flachmann, Badehose...