

Checkliste Ausrüstung Wanderung Sommer:

Kleidung im Zwiebellook (verschiedene Schichten):

- Shirt
- Übershirt
- Berghose (evtl. Zipp-off)
- Socken ohne Naht (wg. Blasen)
- Berg- oder Trekkingschuhe
- Regen- und Windschutz
- Kappe oder Hut (Sonnenschutz)
- Stirnband (Übergangszeit)
- Halstuch (Übergangszeit)

Das sollte unbedingt dabei sein:

- Rucksack
- Trinkflasche mit ausreichend Wasser
- Notfallproviant (Riegel, Schokolade)
- Stirnlampe
- Taschentücher
- Bargeld
- Ausweis
- Handy mit Notfallnummern
- Erste-Hilfe-Set
- Rettungsdecke
- persönliche Medikamente (falls nötig)

Das kann vielleicht auch noch mit (je nach Wetter und Schwierigkeit) :

- Brotzeit
- Sitzkissen
- Stöcke
- Wanderkarte
- Wanderführer
- Sonnenbrille
- Sonnencreme
- Wechselkleidung
- Müllbeutel oder Plastiktüte
- Taschentücher
- DAV-Ausweis
- Funktionsuhr
- Fernglas
- Taschenmesser
- Feuerzeug
- Stativ
- Toilettenpapier
(Tempos verrotten schlecht!)

Bitte denkt immer daran, dass es sich um einen Ausflug in eine unberechenbare Bergwelt handelt. Auch wenn es sich nur um eine kurze Wanderung in den Voralpen handelt: Hier kann das Wetter schnell umschlagen, ungemütlich oder sogar lebensbedrohlich werden. Aufziehende Unwetter können im Gebirge nicht immer gesehen werden, Hilfe nicht überall geholt werden (nicht überall gibt es Netz), Hütten und Almen können unerwartet geschlossen sein! Eine Notfallausrüstung ist deshalb IMMER notwendig, erst recht, wenn man mit Kindern unterwegs ist!