

# Ausrüstungsliste Trekking



## Am Körper:

- Rucksack, ca. 35 Liter
- Bergschuhe (hoher Schaft, gute Profilsohle)
- Wandersocken
- Wanderhose (schnell trocknendes Material)
- Kurzarm- / Langarmshirt
- Outdoorjacke (wasserdicht, z.B. Goretex) oder Softshell-Jacke

## Was unbedingt dabei sein sollte:

- Kurzarm- / Langarmshirt, evtl. nur Kurzarmshirt kombiniert mit Armlingen
- Unterwäsche zum wechseln
- 1 Paar Wandersocken zum wechseln
- Regenjacke, Regenhose
- leichte Mütze (Buff), Handschuhe
- Hüttenschlafsack (dünn, aus Seide oder Baumwolle)
- Trinkflasche
- etwas Toilettenpapier (umweltfreundlich, vorbereiten zum "wieder mitnehmen, es sollte nichts im Gelände liegen bleiben)
- Handtuch
- Kleiner Waschbeutel (z.B. Wäschenetz, mit Duschgel, Zahnpflege, Creme (Proben), Lippenpflege, Ohrenstöpsel)
- Leichte Badelatschen
- Sonnencreme, Sonnenbrille
- Sonnenhut / -kappe
- Müsliriegel, Kekse, Trockenobst
- 1 - 1,5 Liter Wasser / Getränk
- Persönliche Medikamente
- Handy mit Ladegerät
- Ausweis, Bargeld, EC Karte, DAV Ausweis (wenn vorhanden)
- kleine Taschenlampe
- kleine Müllbeutel (in den Hütten gibt es oft keine Abfalleimer und man muß seinen Müll wieder mitnehmen)
- Kleidung für Abends:
  - Tshirt (Langarm oder Kurzarm)
  - Jacke oder Pullover
  - Hose
  - Socken
  - Beckentasche

## Was dabei sein kann:

- Wanderstöcke (Teleskopstöcke)
- Sitzkissen (dünn, alubeschichtet)
- Regenschirm