

Ausrüstungs-Checkliste:

- Feste Wander- oder Bergschuhe (Schuhe sollten vorab bereits einige Male getragen worden sein)
- Funktionelle Sportunterwäsche
- T-Shirt
- Halstuch, Hut oder Mütze, Kappe mit Nackenschutz (je nach Jahreszeit)
- Sonnenschutz (sehr wichtig!)
- Jacke (Wind- oder Softshelljacke)
- Pullover
- ev. Kleidung zum Wechseln
- bequeme lange oder kurze Wanderhose
- Wandersocken (ev. 2. Paar Socken zum Wechseln)
- Regenschutz
- Rucksack (nicht zu groß wählen, für Tageswanderung reicht ein 20lt. Rucksack)
Beim Packen des Rucksackes darauf achten, dass das Gewicht gleichmäßig verteilt wird – schwere Sachen eher an den Rücken. Keine unnötigen Dinge mitnehmen – weniger ist mehr.
- Kleine Reiseapotheke (Pflaster, Mullbinde, Fußbalsam, Lippenschutz, Insektenschutzmittel, ev. Schmerz- u. Desinfektionsmittel)
- Wanderstöcke (nach Belieben)
- Sonnenbrille
- Taschentücher
- Müllsack
- Trinkflasche (1-2 lt. pro Person)
- Taschenmesser
- Verpflegung (z.B. Brot, Käse, Hartwurst, Nüsse, Dörrobst)
- Handy (bitte darauf achten, dass Akku geladen ist)
- Ev. Fotoapparat (Batterien nicht vergessen)
- Toilettartikel
- Wanderkarte
- Ev. Kompass (bei weiten Wanderungen)

Weiters sollten Sie vor einer Wanderung unbedingt:

- Wetterbericht beobachten
- Route planen
- Wenn Sie alleine unterwegs sind – Familie Bescheid geben, wo Sie hingehen (ev. auch Hüttenwirt Bescheid geben)

Wichtige Telefonnummern:

- Euro-Notruf 112
- Bergrettung 140