

## Ausrüstungsliste für Trekking-Tour

### **Für die Tour:**

#### **Rucksack**

Dem Rücken gut anliegend, ca. 35 bis 45 Liter fassend, mit gepolsterten Hüfttrageriemen.  
Bei älteren, nicht mehr ganz wasserdichten Rucksäcken eine Regenhülle verwenden.

#### **Bergschuhe**

Knöchelhohe Bergschuhe mit guter Profilgummisohle.

#### **Trekkingstöcke** (keine Nordic-Walking-Stöcke!)

Zum Entlasten der Gelenke und zur Erhöhung der Sicherheit beim Gehen auf rutschigen Wegen.

#### **Strümpfe**

Am besten Funktionssocken mit speziellem Fußteil.

#### **Unterwäsche**

Aus Schurwolle (wenn es zu ertragen ist) oder Funktionswäsche aus Synthetik, die den Schweiß nach außen transportiert.

#### **Berghose**

Lange Trekkinghose mit genügend Bewegungsfreiheit aus leichtem Schöllerstreich oder Baumwollmischgewebe.

#### **Regenschutz**

Anorak und Hose aus regendichtem aber wasserdampfdurchlässigen Material oder einen Regenponcho und einen zusammenschiebbaren Schirm.

#### **Mütze und Handschuhe**

Falls es einmal kalt wird.

#### **Trinkflasche**

Aus Alu oder Kunststoff mit Isolierbeutel oder Thermosflasche (1,5 Liter oder 2 Flaschen mit jeweils 0,75 Liter).

#### **Sonnenbrille**

Mindestens 98% UV-Strahlen-Absorbierung.

#### **Sonnencreme**

Ab Schutzfaktor 10 und Lippenschutz.

#### **Sonnenhut oder Schildmütze**

Ebenfalls als Sonnenschutz.

#### **Verpflegung**

Für zwischendurch Dörrobst, Müsliriegel, Fruchtschnitten, Schokolade, wasserlösliche Kalzium- und Vitamintabletten, Teebeutel, Getränkepulver mit Elektrolyte.

#### **Personalausweis**

Wir überschreiten auch die Grenze.

### **Für die Hütte:**

#### **Leichte Bekleidung**

Leichte Hose oder Trainingsanzug, Hüttenschuhe oder Badeschuhe, Turnschuhe.

#### **Hüttenschlafsack**

Aus leichtem Leinen oder Seide.

#### **Kleine Taschenlampe**

Falls man nachts mal "raus" muss.

#### **Waschzeug und Handtuch**

Am besten kleine Proben verwenden.

### **Bei der Bekleidung gilt der Grundsatz:**

Mehrere dünne Schichten sind besser als eine dicke. Am besten verstaut man die Kleidung gerollt und in Plastikbeutel im Rucksack.

### **Achtung:**

Der Rucksack sollte nicht schwerer als 8 bis 12 kg sein. Je leichter der Rucksack, um so größer ist die Freude am Gehen.