

## Grundsätzliches

- Wanderschuhe
- Wandersocken
- Funktionsunterwäsche
- Funktionsshirts
- Wanderhose mit Zip
- Regenjacke
- Regenhose
- Fleece Pullover
- Schlafsack oder Hüttenschlafsack
- Wanderrucksack (30 bis 40 Liter Volumen)

## Weiteres Equipment

- Mütze/Kappe Buff
- dünne Handschuhe
- Wanderstöcke
- Notfall-Biwaksack
- Sonnenbrille
- Gamaschen
- ggf. Badesachen für Bergseen

## Hüttenausrüstung

- Kopfkissen
- gemütliche Kleidung für abends (Jogginghose, Pullover, T-Shirt)
- Pantoffeln/Schlappen für die Hütte
- Ohropax
- Spiele wie Uno, Doppelkopf etc.

## Technisches Zubehör

- Handy
- Ladekabel
- Powerbank
- Stirnlampe
- Kamera
- GPS-Gerät
- Karte
- Taschenmesser

## Verpflegung & Sonstiges

- kleine Snacks (Süß & Salzig)
- Powerriegel
- Trinkflasche oder Trinkbeutel
- Wasseraufbereitung
- Flachmann
- Müllbeutel

## Hygieneartikel & Erste-Hilfe

- Erste-Hilfe-Set
- Zahnpasta
- Zahnbürste
- Klopapier
- Sonnencreme
- Mikrofaserhandtuch
- Blasenpflaster
- Zeckenzange
- Schmerzmittel
- Biologisch abbaubare Seife/Duschgel
- persönliche Medikamente
- Desinfektionsgel für die Hände
- Taschentücher