



## Empfohlene Ausrüstung für Bergwanderungen

### Unterlagen

- Reisepass oder Personalausweis
- Ev. Ausweis alpiner Verein
- Bargeld, Kreditkarte, EC-Karte

### Bekleidung

- Bergwanderhose
- Pullover oder Jacke (Fleece, Softshell, ...)
- Leichte Daunen- und Primoloftjacke
- Haube und Handschuhe
- Wind- und wasserdichte Jacke
- Wind- und wasserdichte Überhose
- Halstuch, Schal oder Buff
- Wanderschuhe (Kategorie B)

### Sonstige Ausrüstung

- Toilettenpapier für unterwegs
- Müllsack für unterwegs
- Sonnencreme und Lippenbalsam
- Trinkflasche oder Trinksystem (mindestens 1 Liter)
- Zwischenverpflegung (Müsliriegel, Trockenobst, ...)
- Waschzeug
- Kleines Trekkinghandtuch
- Technische Ausrüstung
- Tagesrucksack (ca. 30 Liter) mit Regenhülle
- Stirnlampe (mit Ersatzbatterien)
- Ev. Fotoausrüstung
- Ev. GPS-Gerät, Höhenmesser, ...
- Ev. erforderliche Ladegeräte

### Notfallausrüstung)\*

- Erste Hilfe Set (inkl. Blasenpflaster, ...)
- Mobiltelefon mit Ladekabel
- Leichter Biwaksack
- Hand-Desinfektionsmittel
- Mund-Nasen-Schutz
- Persönliche Medikamente

)\* Beachte bitte die aktuellen COVID-19-Bestimmungen des Österreichischen Bundesministeriums für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz auf <https://www.sozialministerium.at/Informationen-zum-Coronavirus.html>