

Das sollte dabei sein im SOMMER:	
Bekleidung	<ul style="list-style-type: none"> · Wanderschuhe /-stiefel (am besten wasserdicht) · Funktionsbekleidung (Socken, Hose, Shirt), ggf. Wechselshirt · wärmere Kleidung (Softshelljacke oder Fleecepullover für Höhenlagen oder kälteres Wetter, ggf. dünne Handschuhe) · leichte Regenjacke und Regenhose, Windjacke
Wanderrucksack	<ul style="list-style-type: none"> · mit Regenhülle
Essen & Trinken	<ul style="list-style-type: none"> · Tourenproviant kann vor Ort besorgt werden, falls keine Hütteneinkehr geplant
Sonnenschutz	<ul style="list-style-type: none"> · Sonnenbrille, Sonnencreme, Lippenchutz, Wanderhut / Kappe
Medikamente	<ul style="list-style-type: none"> · falls erforderlich (z.B. Allergiemedikamente) zwingend selbst mitnehmen! Kein Risiko eingehen!
Traubenzucker	<ul style="list-style-type: none"> · sofern Sie schnell in die Unterzuckerung (einhergehend oft mit Kopfschmerzen und Schwindel) kommen sollten
Bargeld	<ul style="list-style-type: none"> · z.B. für eine Hütteneinkehr oder Fahrt mit den Bergbahnen
Sonstiges	<ul style="list-style-type: none"> · Telefonnummer der Unterkunft, Familie oder von Bekannten
Das kann dabei sein:	
Trekkingstöcke	<ul style="list-style-type: none"> · können bei Faszination Bergerleben kostenlos ausgeliehen werden; zur Unterstützung der Kniegelenke sehr zu empfehlen
Mobiltelefon/Fotoapparat	<ul style="list-style-type: none"> · für das Festhalten der schönen Momente
Sonstiges	<ul style="list-style-type: none"> · Zecken-/ Insektenschutzmittel, Fernglas, Badesachen, Taschentücher, kleines Handtuch, Thermosflasche oder Trinkflasche, GPS-Gerät