

Das sollte dabei sein im WINTER:	
Bekleidung	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Winterstiefel, Bergschuhe (wasserdicht)</li> <li>· Funktionsbekleidung (Socken, Unterwäsche, Shirt), ggf. Wechselshirt</li> <li>· Warme Softshellhose, Tourenhose</li> <li>· Fleecepullover, Fleecejacke</li> <li>· Hardshell/ Regenjacke, Daunenjacke</li> <li>· Mütze, Handschuhe (ggf. jeweils ein weiteres Paar zum Wechseln)</li> </ul>
Wanderrucksack	<ul style="list-style-type: none"> <li>· mit Regenhülle</li> </ul>
Essen & Trinken	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Tourenproviant kann vor Ort besorgt werden, falls keine Hütteneinkehr geplant</li> </ul>
Sonnenschutz	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Sonnenbrille, Schneebrille, Sonnencreme, Lippenchutz</li> </ul>
Medikamente	<ul style="list-style-type: none"> <li>· falls erforderlich (z.B. Allergiemedikamente) zwingend selbst mitnehmen! Kein Risiko eingehen!</li> </ul>
Traubenzucker	<ul style="list-style-type: none"> <li>· sofern Sie schnell in die Unterzuckerung (einhergehend oft mit Kopfschmerzen und Schwindel) kommen sollten</li> </ul>
Bargeld	<ul style="list-style-type: none"> <li>· z.B. für eine Hütteneinkehr oder Fahrt mit den Bergbahnen</li> </ul>
Sonstiges	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Telefonnummer der Unterkunft, Familie oder von Bekannten</li> </ul>
Schneeschuhe	<ul style="list-style-type: none"> <li>· können bei Faszination Bergerleben kostenlos ausgeliehen werden</li> </ul>
Trekkingstöcke	<ul style="list-style-type: none"> <li>· können bei Faszination Bergerleben kostenlos ausgeliehen werden;            Stöcke mit Wintertellern sind sehr zu empfehlen, um das Einsinken im Schnee zu minimieren und zur Gleichgewichtsunterstützung</li> </ul>
Das kann dabei sein:	
Mobiltelefon/Fotoapparat	<ul style="list-style-type: none"> <li>· für das Festhalten der schönen Momente</li> </ul>
Sonstiges	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Fernglas, Taschentücher, Thermosflasche, GPS-Gerät, Grödel</li> </ul>