

# Wandern eintägig

## Ausrüstungsliste

### Bekleidung je nach Witterung

- Funktionsunterwäsche + Wechselleiberl
- Handschuhe + Haube
- Jacke, wind- und wasserdicht
- Primaloft- oder Fleecejacke
- Wanderhose + Regenüberhose
- Wandersocken

### Technische Ausrüstung

- leichte Bergschuhe mit Profilsohle (Kategorie A/B)
- Rucksack ca. 25 – 30 L

### Allgemeine Ausrüstung

- Bargeld
- Erste Hilfe mit Leukotape
- Jause für tagsüber
- Messer
- Mobiltelefon aufgeladen
- Sonnenbrille (gut abschließend) + Sonnencreme + Lippestick + Kapperl
- Stirnlampe mit neuen Batterien
- Trinkflasche oder Thermosflasche
- Zweimann-Biwaksack

### Optionale Ausrüstung

- Bussole + Höhenmesser + GPS
- entsprechende topographische Karte (z.B. AV-Karte, ÖK)
- Kamera
- Kompaktes Pflanzen oder Tierbestimmungsbuch o.ä.
- Mitgliedsausweis alpiner Vereine (Naturfreunde, ÖAV, DAV, SAC)
- Persönliche Medikamente
- Regenschirm
- Teleskopstöcke

**Falls etwas ausgeliehen werden muss, bitte um rechtzeitige Kontaktaufnahme!**



**Freiluftleben OG**

Kreuzbergpromenade 38, 5026 Salzburg, AUSTRIA | [info@freiluftleben.at](mailto:info@freiluftleben.at) | +43 664 64 664 23  
Raiffeisenbank Günskirchen-Umweltcenter, IBAN: AT97 3412 9000 0893 3905 | BIC: RZOOAT2L129