

### BEKLEIDUNG

- Wanderhose
- Winddichte / Wasserabweisende Jacke
- Isolationsjacke (Daune, Primaloft,...)
- Warme Kleidung (Zwiebelschalenprinzip)
- Wechselwäsche
- 1 Paar Handschuhe
- Haube/Stirnband
- Sonnenbrille
- Wanderschuhe

### TECHNISCHE AUSRÜSTUNG

- Rucksack 20-30l
- Stirnlampe
- Evtl. Teleskopstöcke
- \* Spiegel-Kompass (z.B.: Recta DP6)
- \* Topografische Karte 1:25 000 – ÖK25V, 4214- Ost

### DIVERSES

- Sonnencreme, Lipenschutz
- Trinkflasche (mindestens 1 Liter)
- Snack für den Tag (Müsliriegel, Schokolade, Nüsse, usw.)
- evtl. Fotoapparat
- Persönliche Medikamente
- Erste Hilfe Päckchen (paarweise)
- Mobiltelefon
- Bargeld/Ausweis ID
- Toilettenartikel

\* Kann kostenlos ausgeliehen werden.

**Wenn Leihausrüstung benötigt wird, bitte im Vorfeld erwähnen!**