

**BEKLEIDUNG**

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

**TECHNISCHE AUSRÜSTUNG**

- Rucksack ca. 25l
- Evtl. Teleskopstöcke

**DIVERSES**

- Sonnencreme, Lippenchutz
- Trinkflasche (mindestens 1 Liter)
- Snacks für den Tag (Müsliriegel, Schokolade, Nüsse, usw.)
- evtl. Fotoapparat
- Persönliche Medikamente
- Mobiltelefon
- Bargeld/Ausweis ID