

Ausrüstungsliste

Bekleidung und Anderes

- Wanderrucksack für Tagestouren
- Berg-, Wander, oder Trekkingschuhe (Schlechtwettertauglich)
- Funktionale Berghose und Bergjacke der Jahreszeit entsprechend
- Ausreichend Wechselbekleidung
- Bequeme Kleidung für Bodenübungen
- Wander- / Trekkingstöcke
- Stirnlampe
- Trinkflasche
- Sonnenschutz
- Sonnenbrille
- Turnschuhe, Hausschuhe
- Waschzeug

Sonstiges

- Sitzunterlage / -matte
- Yoga-, Gymnastik- oder Isomatte für Bodenübungen
- Pulsuhr wenn vorhanden
- Schreibutensilien

Vorsorge/Gesundheit/Notfall

- Rucksackapotheke
- falls notwendig, eigene Medikamente
- e-Card