Ausrüstungs-Checkliste:

Wanderrucksack (für den Anstieg und für die weiteren Tage):

- ☐ **feste hohe Wanderschuhe**
- ☐ Jausenbox (inkl. gesunde Jause für den Anstieg)
- ☐ Wasserflasche (1 L empfohlen)
- ☐ Notfallproviant (Nüsse, Müsliriegel)
- ☐ Taschenmesser
- ☐ Kompass, **Pfeiferl** (wichtig um Hilfe holen zu können)
- ☐ kleines Erste-Hilfe-Set, Blasenpflaster
- ☐ Sonnencreme min. LSF 30 und Kappe
- ☐ Sonnenbrille
- ☐ Regenfeste Jacke
- ☐ Pullover (falls nicht gerade angezogen)

Reisetasche (wird mit dem Jeep transportiert):

- ☐ Hausschuhe (keine Socken)
- ☐ Gewand: Wanderhose, Reservepullover, Wandersocken, Unterwäsche
- ☐ warmer Schlafsack und Isomatte (3-Jahreszeiten Schlafsack empfohlen)
- ☐ Haube und dünne Handschuhe
- ☐ Badebekleidung, kleines Handtuch
- ☐ Toilettsachen und ökologisch abbaubares Shampoo
- ☐ Stirnlampe mit Reservebatterien
- ☐ persönliche Medikamente

Die Wetterverhältnisse und Wetterumschwünge am Berg werden regelmäßig unterschätzt. Aus diesem Grund ist es wichtig, dass wir gut ausgerüstet sind und somit wetterentsprechende Bekleidung mitnehmen: für kalte und nasse Tage aber auch für Tage, an denen die Sonne intensiv scheint.

Tipp um warm und trocken zu bleiben:

- Kunstfaser und Wolle statt Baumwolle
- Zwiebelprinzip, mehrere (dünne) Schichten anziehen