

# Ausrüstung

## Ausrüstungsliste für mehrtätige Wandertouren auf Hütten

Rucksackgewicht für Mehrtagestouren (empfohlen): 8 kg ohne Getränke  
Rucksack ca. 35 &ndash; 40 Liter mit Regenhülle  
Bergschuhe mit guter Profilsohle  
2 &ndash; 3 Paar Wandersocken  
Bequeme Berghose (Jeans trocknet schlecht, nicht geeignet!)  
Atmungsaktive Unterbekleidung  
Atmungsaktive Oberbekleidung (Fleece- oder Woll-Pullover)  
Wind- und wasserdichte Jacke mit Kapuze (evtl. Goretex)  
Regenhose  
Wechselwäsche  
Handschuhe  
Kopfbedeckung gegen Sonne und Kälte  
Sonnenbrille  
Sonnencreme (mind. 15 - 20 LSF) und Lippenchutz  
Trinkflasche, feste Kunststoffflasche oder Thermosflasche (1 &ndash; 2 Liter)  
Taschenmesser  
Stirnlampe oder leichte Taschenlampe  
Leichte Turnschuhe oder Hüttenschuhe  
Hüttenschlafsack  
Waschset und kleines Handtuch  
Tourenproviant (Trockenfrüchte, Riegel)  
Teleskopstöcke mit kleinen Tellern (empfohlen)  
Personalausweis, Reiseunterlagen und Reisegeld  
Reiseapotheke  
Blasenpflaster (Compeed, Double Skin)  
Gamaschen (gegen Schnee &ndash; nur bis Mitte Juli)