Gut ausgerüstet für die Winterwanderung

Geeignete Kleidung:

Ausstattung	Tipp	✔
Underlayer: Funktionswäsche: z. B. lange Unterhose, langärmliges Shirt	Synthetik oder (Merino-)Wolle; eng anliegend	
Midlayer: z. B. Funktionsshirt, Fleecepullover		
Shell/oberste Kleidungsschicht: Jacke und Hose	Winddicht und wasserabweisend, atmungsaktiv	
Warme Jacke	feuchtigkeitstransportierend und atmungsaktiv; bei Bedarf bei Minusgraden	
Warme Socken	Mischung aus Synthetik und Wolle	
Wanderschuhe	Idealerweise spezielle Winterwanderschuhe mit wärmeisolierender Zwischensohle und Fütterung, ausreichend Profil, wasserabweisend (ggf. imprägnieren), Schaft hoch	
Kopfbedeckung	Mütze oder Stirnband	
Schal	Schal oder Schlauchtuch	
Sturmhaube	Bei starkem Wind und Minusgraden	

Sonstiges:

Notwendige Ausrüstung:

Ausstattung	Tipp	✔
Rucksack	Ca. 25-35 Liter Fassungsvermögen	
Regenhülle für Rucksack		
Handy	Aufgeladen, Notfallnummern (112) einge-speichert; möglichst nahe am Körper und warm halten	
Powerbank	Aufgeladen; bei Bedarf, je nach Tour	
Sonnenbrille	Gute, ausreichende Tönung	
Sonnencreme	Hoher UV-Schutz	
Kälteschutzcreme und Lippenschutz		
Ausreichend Getränke	Thermoskanne mit heißem Tee; mindestens 1 Liter	
Ausreichend Proviant	Zudem Energieriegel, Traubenzucker	
Stirnlampe oder Taschenlampe	Batterien checken bzw. aufladen	
Erste-Hilfe-Set		
Rettungsdecke	U. U. Biwaksack	
Wechselkleidung		
Kartenmaterial	Z. B. GPS-Daten	
Wichtige Dokumente und Geld	Ausweis und Versichertenkarte für den Notfall	

Sonstiges:

Zusätzliche Ausrüstung bei Bedarf

Ausstattung	Tipp	✔
Grödeln/Steigeisen		
Gamaschen	Unbedingt empfehlenswert	
Wanderstöcke/Teleskopstöcke	Mit Spitze und großen Schneetellern	
Digitalkamera	Akku-/Batteriencheck	
Speicherkarte		
Fernglas		
Kleiner Müllsack		
Taschentücher		

Sonstiges:

_____

_____

_____