

W -> Ausrüstung Winter

Allgemein:

- Lust auf Bewegung
- Bergtauglicher Tagesrucksack mit Regenhülle, 30-35 Liter, für **E1/E2** → 35-50 Liter (Hochtourenmodell mit Pickelhalterung, kein Wanderrucksack)
- Bruchfeste Trinkflasche und/oder Thermoskanne (mind. 1 Liter, für **E1/E2** 2 Liter)
- Brotzeitdose
- Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor
- Sonnenbrille, Sonnenhut bzw. -cap
- Handtuch
- Waschzeug
- Erste-Hilfe-Material, evtl. Blasenpflaster
- Reisepass oder Personalausweis
- Krankenversicherungskarte
- Impfpass

Bekleidung:

- Skiunterwäsche
- Skisocken
- Wechselwäsche
- Warmer Pullover, z.B. Fleece, Merinowolle, Polartec
- Atmungsaktive Winterhose und wasserdichte Jacke (z.B. Goretex)
- Feste, wasserdichte Berg- oder Trekkingschuhe mit Profilsohle (mind. knöchelhoch)
- Gamaschen
- Mütze, Handschuhe
- Hütten- bzw. Hausschuhe