

## S -> Ausrüstung Sommer

### Allgemein:

- Bergtauglicher Tagesrucksack mit Regenhülle (ca. 30 Liter; für S2: ca. 40 Liter)
- Bruchfeste Trinkflasche und/oder Thermoskanne (mind. 1 Liter)
- Brotzeitdose
- Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor
- Sonnenbrille, Sonnenhut bzw. -cap
- Handtuch
- Waschzeug
- Taschen- oder Stirnlampe
- Erste-Hilfe-Material, evtl. Blasenpflaster
- Mückenschutz
- Reisepass oder Personalausweis
- Krankenversicherungskarte
- Ausreichend Taschengeld für private Einkäufe

### Bekleidung:

- Bekleidung für warmes, aber auch kaltes Wetter
- Strapazierfähige Berghose (keine Jeans!)
- Jacke mit Kapuze (wind- und wasserdicht)
- Regenüberhose (wind- und wasserdicht)
- Feste Berg- oder Trekkingschuhe mit Profilsohle (mind. knöchelhoch)
- Fleecejacke
- Ausreichend Wechselwäsche
- Mütze, Handschuhe
- Hütten- bzw. Hausschuhe
- Badebekleidung