



DOLOMITEN HÖHENWEG NR.1

AUSRÜSTUNGSLISTE

WICHTIGER HINWEIS: WÄHREND DER TOUR KANN ES AUFGRUND VON WITTERUNGSBEDINGTEN EINFLÜSSEN ODER REGIONALEN VERÄNDERUNGEN ZU ABWEICHUNGEN ODER ANPASSUNGEN DES AUSGESCHRIEBENEN TOURENVERLAUFS KOMMEN. DER GEPLANTE TOURENVERLAUF KANN DESHALB NICHT IM DETAIL GARANTIERT WERDEN.

ICH HOFFE, DU HAST DIESE WANDERUNG DEINEM PERSÖNLICHEN KÖNNEN ENTSPRECHEND AUSGEWÄHLT UND KOMMST GESUND UND GUT VORBEREITET. SO STEHT EINER ERLEBNISREICHEN UND GENUSSVOLLEN TOUR NICHTS IM WEGE.

ICH FREUE MICH MIT DIR GEMEINSAM DIE BERGE ZU ERLEBEN!
DEIN BERGWANDERFÜHRER ALEX

AUSRÜSTUNGSLISTE

☐ RUCKSACK MIT REGENHÜLLE 30L - 40L

☐ FESTE WASSERDICHTER WANDERSCHUHE MIT GUTER PROFILSOHLE

☐ WINDDICHTER UND WASSERABWEISENDER HANDSCHUHE

☐ FUNKTIONELLE BERGHOSE KURZ

☐ FUNKTIONELLE BERGHOSE LANG

☐ FUNKTIONSSHIRT KURZÄRMLIG

☐ FUNKTIONSSHIRT LANGÄRMLIG

☐ FUNKTIONELLE UNTERWÄSCHE

☐ LEICHTE SOFTSHELL-JACKE

☐ WÄRMENDE JACKE

☐ REGENJACKE

☐ REGENHOSE

☐ FUNKTIONSSOCKEN

☐ MÜTZE / STIRNBAND

☐ SONNENBRILLE

☐ SONNENCREME

☐ BARGELD

☐ PERSONALAUSWEIS

☐ TASCHENLAMPE

☐ TRINKFLASCHE

☐ NÜSSE / ENERGIERIEGEL

☐ ERSTE-HILFE-SET

☐ BLASENPFLASTER, TAPE

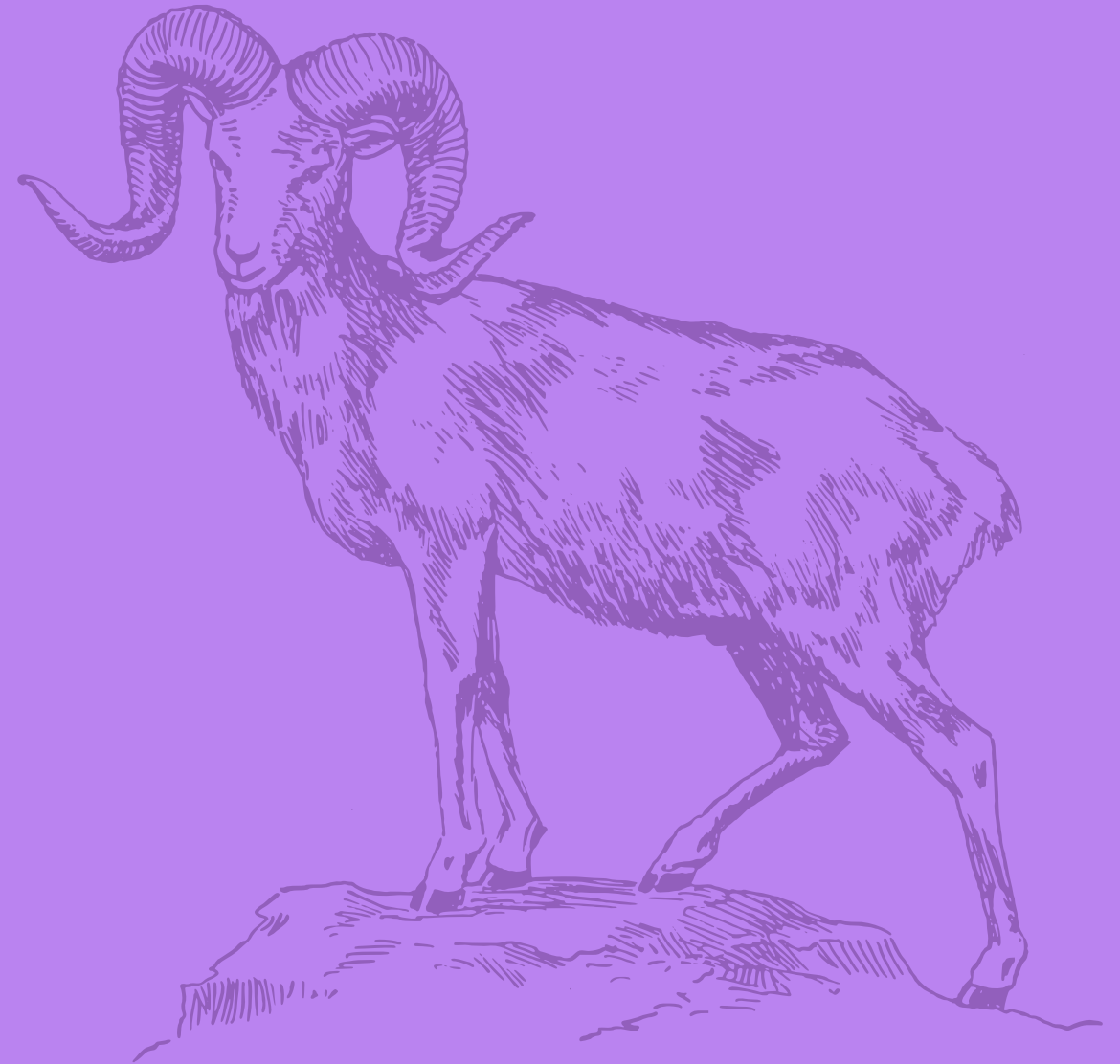
☐ PERSÖNLICHE MEDIKAMENTE

☐ LEICHTER HÜTTENSCHLAFSACK

☐ LEICHTE HÜTTENHOSE

☐ HÜTTENSCHUHE / FLIP FLOPS

☐ KLEINES HANDTUCH UND WASCH-SET



OPTIONAL:

☐ LEICHTE ERSATZSCHUHE

☐ TELESKOPSTÖCKE

☐ LIPPENSCHUTZ

☐ REGENSCHIRM

☐ OHROPAX

IN DER AUSRÜSTUNGSLISTE FINDEST DU ALLES, WAS DU FÜR DEINE WANDERUNG BENÖTIGST. BESONDERES AUGENMERK SOLLTEST DU AUF DEINE BERGSCHUHE LEGEN. DER SCHAFT DER SCHUHE MUSS ÜBER DIE KNÖCHEL GEHEN, DIE KATEGORIE B, B/C IST EMPFEHLENSWERT. WICHTIG SIND EIN GUTES PROFIL, DIE STABILITÄT UND DER ZUSTAND DES SCHUHS. BEI ALTEN SCHUHEN KOMMT ES HÄUFIG VOR, DASS SICH DIE SOHLE ABLÖST. DESHALB LOHNT SICH BESONDERS BEI DEN SCHUHEN DIE INVESTITION IN EIN NEUES PAAR.