

- ⌈ ⌋ **Wanderhose**
⌈ ⌋ Leichte lange Wanderhose aus schnelltrocknendem Material und UV-Schutz.
- ⌈ ⌋ **T-Shirt**
⌈ ⌋ langärmelig aus schnelltrocknendem Material und UV-Schutz oder temperatur- und feuchtigkeitsregulierender Merinowolle.
- ⌈ ⌋ **Sonnenschutz**
⌈ ⌋ z. B. Kokosöl in Rohkostqualität.
- ⌈ ⌋ **Sonnenbrille**
⌈ ⌋ mit UV Schutz 4.
- ⌈ ⌋ **Helle Mütze**
⌈ ⌋ zum Schutz für die Augen vor blendender Sonne, Regen und Wind mit verstellbarem Riegel am Hinterkopf, wasserabweisend mit Feuchtigkeitstransport, einem materialbedingten Sonnenschutz und mückendicht.
- ⌈ ⌋ **Regenschutz**
⌈ ⌋ Regenjacke mit Kapuze UND Regenhose oder Regencape, Poncho oder Regenschutz für den ganzen Körper mit Platz für den Rucksack Fleece Jacke oder warmer Pulli (keine Baumwolle) für Abenteuer bei allen Wetterbedingungen sorgt für ein optimales Gleichgewicht zwischen geringem Gewicht und effektiver Wärmeisolierung.
- ⌈ ⌋ **Wandersocken - mind. 4 Paar**
⌈ ⌋ Kunstfaser-Wandersocke oder Merinowollsocken.
- ⌈ ⌋ **Wanderschuhe**
⌈ ⌋ stabil und robust, wasserabweisend mit festen Sohlen und einem hochgezogenen Geröllschutzrand
Leichte Schuhe für die Hütten z. B. Turnschuhe oder Treckingsandalen und Badeschlappen.
- ⌈ ⌋ **Rucksack**
⌈ ⌋ aus robustem Material und mit hohem Tragekomfort, gutes Tragesystem (Hüftgurt, Schultertragegurte, Rückenplatte, Belüftung etc.); Frauen 45l, 10kg, Männer: 50-60 l, 12-13kg; Gewicht fürs Essen ist ca. 1,5 kg pro Tag.
- ⌈ ⌋ **Wanderstöcke (optional)**
⌈ ⌋ zum Schonen der Kniegelenke beim Wandern, Trekkingstöcke aus Carbon, stufenlos längenverstellbar.
- ⌈ ⌋ **Zubehör**
⌈ ⌋ Wasserflasche 1l, Stirnlampe + Batterien, Signal-Pfeife, Hygiene Artikel (Seife, Handtuch etc.).