

### Ausrüstungsliste

#### Technische Ausrüstung

- Rucksack (ca. 35 Liter)
- Stabile Wanderstöcke (längenverstellbar)
- Bergwander-/Trekkingsschuhe (mit Profilsohle) - prüfen ob die Sohle gut hält!
- Hüttenschuhe bzw. Barfusschuhe oder leichte Sportschuhe/Outdoor-Sandalen
- kleine Stirnlampe
- Regenschutz für Rucksack (alternativ: großen Müllsack in den Rucksack und dort alles einpacken - das am trockensten)
- stabiler Biwaksack (pro Person 1 Platz in einem Biwacksack notwendig)\*

#### Proviant

- Trink-/Thermosflasche mit 1l Fassungsvermögen + als Ergänzung dazu ein Platypus oder ein Hydrapak (klein verstaubar)  
<https://www.bergzeit.at/hydrapak-stash-faltflasche-malibu-1-0l/>  
<https://www.bergzeit.at/platypus-platy-soft-bottle-closurecap-trees-1-0l/>  
oder mind. 1,5 l Trink-/Thermosflasche
- Zusätzliche Tourenverpflegung nach Belieben (Riegel, Nüsse) - in Zell am See kann nachgekauft werden!
- Magensium (Magnosolv o.ä.) - optional

#### Bekleidung

- 2 kurzarm T-Shirts + 1-2 langarm Shirts (Merinowolle empfohlen)
- 1 Paar Socken/ 1 Paar Reservesocken (hoher Merinoanteil)
- wärmende Jacke (Fleece, Wolle, dünne Daune...)
- 1 Wander-/ Berghose + 1 ev. dünne Hüttenhose
- Anorak und Überhose (wasser-/ winddicht)
- Haube + dünne Handschuhe
- Bikini bzw. Gewand das eventuell Wander- und badetauglich ist

#### Übernachtung

- Waschzeug inkl. kleines (!) Handtuch
- Hüttenschlafsack
- Oropax
- ÖAV-/Naturfreunde-Ausweis
- Bargeld + Bankomat-/Kreditkarte
- Ausweis (Pass oder Personalausweis)

#### Sonnenschutz + Gesundheit

- Sonnenbrille (hochwertiger UV-Schutz)
- Sonnenhut/ Buff/ Schildkappe
- Sonnenschutzcreme (mind. Faktor 30) + Lippenchutz
- persönliche Erste-Hilfe (Blasenpflaster, Tape für Abkleben von Druckstellen, etc.)
- persönliche Medikamente

#### Optional

- Fotoapparat
- Regenschirm
- Handy + Ladegerät
- Rei-in-der Tube

\* Leihrüstung möglich - bitte einfach melden!