

## AUSRÜSTUNG:

- Tourenrucksack mit Regenhülle
- Tipp: Wir empfehlen für diese Wochentour eine Rucksackgröße von 40 Liter. Das maximale Gesamtgewicht sollte ca. 8 Kilo betragen.
- Bergstiefel mit fester Profilmgummi-Sohle (mindestens knöchelhoher Schaft !!, Kategorie B oder B/C))
- Stöcke
- Bekleidung:
  1. Schicht: Hier haben sich Funktionsshirts aus Merinowolle, etc. sehr bewährt. 3 Tshirts reichen für die Woche
  2. Schicht: Hier sind sogenannte "Long Sleeves" oder Funktionshemden das Mittel der Wahl
  3. Schicht: Pullover oder Jacke: Wir empfehlen entweder Softshell Jacken oder Fleece Jacken als Schutz gegen Wind und Kälte. Als Hosen beim Wandern empfehlen wir sogenannte Zip Hosen, wo aus einer langen Hose schnell eine kurze Hose gemacht ist.
  4. Schicht: Regen- und Wetterbekleidung: Am besten bewährt haben sich hier dünne Jacken und Hosen aus GoreTex oder einer anderen Funktionsmembrane. Je nach Alter der Bekleidung und Imprägnation wird dementsprechend lange Regen und Nässe abgehalten. Regenponchos empfehlen wir nicht, da diese ein Unfallrisiko mit sich bringen.
- Reservewäsche
- Strümpfe für Bergstiefel
- Leichte Freizeitschuhe/Hausschuhe
- Regenschirm, keine Ponchos
- Mütze und Handschuhe
- Sonnenschutz (Mütze und Creme)
- Ohropax (für alle Fälle)
- Sonnenbrille/Sonnenschutz/Sonnencreme
- Trinkflasche (ca. 1-1,5 Liter)
- Waschset mit kleinem Handtuch
- (Kleine Taschenlampe)
- Kleine Rucksackapotheke (Verbandzeug) und Blasenpflaster (für alle Fälle)
- Persönliche Medikamente
- Personalausweis oder Reisepass (in der EU besteht Ausweispflicht!)
- Bekleidung im Rucksack in waasserdichte Tüten/Beutel verpackt (Nässeschutz)
- Ggf. Kleidung für Meran und Heimfahrt.
- Energieriegel oder Nüsse
- Smartphone und Ladekabel, ggf separate Kamera
- Bikini für den Pool in Meran 😊
- Kleiner ganz leichter faltbarer Tagesrucksack. oder stabiler Beutel

### Coronabedingt auch 2021:

- ein eigener Schlafsack (ein Hüttenschlafsack ist nicht ausreichend) und evtl ein eigenes Kissen. Es werden keine Wolldecken und Kissen ausgegeben.
- Selbsttests oder Impf-/Genesungsnachweis
- FFP2 Masken und ggf kleines Desinfektionsfläschchen

### Wetterbedingt

Grödel + Gamaschen