

Bekleidung

- Funktionsshirt
- Funktionsunterwäsche
- Windjacke
- Funktionssocken
- Fleece-, Softshell- oder Kunstfaserjacke
- Regenhose
- Regenjacke
- Regenschirm
- Feste- und knöchelhohe Schuhe (mindestens Kategorie B)
- Isolationsjacke
- Wanderhose (wasserabweisend)
- Kurze Hose
- Mütze
- Handschuhe

Hygiene + Essen

- Erste-Hilfe Set mit persönlichen Medikamenten
- Kulturbeutel: Zahnbürste- und Pasta etc.
- Mikrofasertuch
- Sonnencreme, ggf. Lippenstift mit UV-Schutz
- Klopapier
- Energieriegel für unterwegs

Sonstige Ausrüstungs- und Gebrauchsgegenstände

- Teleskopstöcke nach Bedarf
- Sonnenbrille (Kategorie 4)
- Handy mit Ladegerät
- Fotokamera
- Trinkflasche
- Stirnlampe (inkl. Ersatzbatterien)
- Bargeld- und Kreditkarte
- Ausweis Alpenverein, Personalausweis, Krankenversicherungskarte
- Kleiner Müllbeutel
- Taschenmesser/Multitool

Optional

- Lange Funktionsunterhose
- Mückenschutz (Moskitospray)
- Funktionsuhr
- Wanderkarte und Kompass