

## TIPPS FÜR DIE AUSRÜSTUNG FÜR WANDERTOUREN UND KLETTERSTEIGE

### Am Körper bei Antritt der Tour:

- Unterwäsche
- Langarm-Shirt, atmungsaktiv
- Leichte Fleecejacke od. Pullover
- Kurze od. Lange Berghose, je nach Temperatur
- Knöchelhohe Wanderschuhe mit Profilsohle
- Sonnenbrille
- Sonnenschutz aufgetragen

### Im Rucksack:

- Rucksack ca. 25L
- Daunenjacke od. warme Jacke
- Anorak (wind- und wasserfest)
- eventuell Regenhose (bei Schlechtwetter)
- Ersatzshirt zum Wechseln
- Mütze
- Dünne Handschuhe
- Sonnencreme
- Tagesproviand und Getränk angepasst an die Tour

### Bei Wanderung

- Wanderstöcke, Grödel (von Vorteil bei Gletscherquerung zur Braunschweiger Hütte und Gletschersteig zum Taschachhaus)

### Bei Klettersteig:

- Sitzgurt, Klettersteig Set, Helm, dünne Handschuhe (Leder, abriebfest)

Es sollten, wenn möglich alle Sachen im Rucksack verstaut werden, so dass nichts außen herumhängt. Je leichter der Rucksack, desto einfacher die Tour!!