



# Ausrüstungsliste Wandern und Hüttentour



Deutscher Alpenverein  
Sektion Wiesbaden

## BASICS

Diese Dinge muss man dabei haben

- Rucksack ca. 30 Liter
- Regenhülle für Rucksack
- Stabiler Wanderschuh (Kategorie A/B)
- Hütten-, Sportschuhe oder Trekkingsandale
- Hüttenschlafsack oder leichter Sommerschlafsack
- Wasserdichte Jacke (sog. Hardshell; atmungsaktiv)
- Midlayer z.B. Softshell oder Fleece
- Tourenhose lang, evtl. mit Zip-Beinen
- Halstuch/Buff
- Handschuhe (dünn)
- Mütze (leicht)

## WÄSCHE ZUM WECHSELN

nach Jahreszeit, Bedarf und Tourlänge.

- T-Shirts (lang/kurz)
- Unterwäsche
- Strümpfe
- Leggings/leichte Jogginghose
- Dünner Pulli/ Hoody
  
- Kulturbeutel/Toilettenartikel im Miniformat
- Taschentücher, bei Bedarf Feuchttücher
- Kleines (Funktions-)Handtuch, schnelltrocknend
- Persönliche Medikamente
  
- Sonnenkappe
- Sonnenbrille
- Sonnencreme LSF 30-50
  
- Taschenmesser
- Stirnlampe mit Ersatzbatterien
  
- Handy/Smartphone (mit eingespeicherten Notfall-Nr. und Kameradinnen und Kameraden-Nr.)
- Ladekabel
- Ladegerät
- (mit Mehrfachbuchse bei Steckdosenknappheit)
  
- AV-Ausweis
- Personalausweis

- Bargeld/Bankkarte, ggf. Fremdwährung beachten
- BahnCard/Führerschein

## PROVIANT

- Riegel
- Traubenzucker
- Brotzeit nach persönlichem Geschmack
- Trockenfrüchte/Nussmischung
- Trinkflasche, Alu oder Kunststoff (mind. 1 Liter)
- Isotonische-/Mineralbrausetabletten; Teebeutel

## OPTIONAL

Diese Dinge kann man dabei haben bzw. sind von den Anforderungen/dem Gelände der Tour abhängig.

- Teleskopstöcke
- Regenhose
- Badesachen
- Insektenschutz
- Minimal-Leichtrucksack für kleine Unternehmungen
- Powerbank(s)
  
- GPS-Gerät oder Outdoor-/Tourenplanungs-App auf Smartphone (z.B. Alpenvereinaktiv)
- Höhenmesser
- Kompass
- Fernglas
- Fotoapparat
- Schreibzeug/Tagebuch/Lesestoff
- Broschüre „Bergwandercard“

## NACH ABSPRACHE

Diese Dinge spricht man in der Gruppe ab.

- Biwaksack
- Gebietsführer
- Gebietskarten (Maßstab 25.000 oder 50.000)
  
- Bestimmungsbücher; alternativ App auf Smartphone
- Reisenähzeug
- Kabelbinder/Riemchen für Reparaturimprovisationen

**Deine Ausrüstung ist nicht komplett?**  
[www.dav-wiesbaden.info/materialausleihe](http://www.dav-wiesbaden.info/materialausleihe)

