Ausrüstungsliste für Trekkingtouren

Webseite: www.tatrawelten.eu

Bekleidung

- [ ] Funktionsunterwäsche, schnelltrocknend (keine Baumwolle! Merinowolle oder Funktionsmaterial sehr empfehlenswert)
- [ ] Trekking- bzw. Wandersocken (keine Baumwolle! Merinowolle oder Funktionsmaterial sehr empfehlenswert)
- [ ] Funktionsshirt (keine Baumwolle! Merinowolle oder Funktionsmaterial sehr empfehlenswert)
- [ ] Lange leichte Wanderhose oder Zip-Off-Hose - (gute Passform, nicht zu weit)
- [ ] Fleecepullover oder Fleecejacke (gute Passform, nicht zu weit)
- [ ] Leichte Isolationsjacke (Primaloft oder Daune)
- [ ] Leichte Jacke als Wind-, Regen- und Kälteschutz (z. B. Gore-Tex oder vergleichbare Membran)
- [ ] Regenüberhose (Gore-Tex oder ähnliches Material)
- [ ] Leichte Mütze als Sonnenschutz
- [ ] Wärmere Mütze oder Stirnband (für kühle Bedingungen)
- [ ] Leichte Handschuhe
- [ ] Multifunktionstuch (Schal, Stirnband, Wind- und Kälteschutz)
- [ ] Ersatzwäsche (Ersatzunterwäsche, T-Shirt, Ersatzsocken, leichte kurze Hose)

Ausrüstung

- [ ] Knöchelhohe Berg- oder Trekkingschuhe mit guter Profilsohle, nicht zu harte oder zu steife Schuhe
- [ ] Rucksack (ca. 40 - 50 Liter)
- [ ] Sonnenbrille (mit 100 % UV-Schutz)
- [ ] Sonnenschutzmittel (mind. LSF 20)
- [ ] Trinkflasche (mind. 1 Liter pro Person)
- [ ] Tourenverpflegung (bevorzugt kohlenhydratreich und es sollte Euch schmecken)
- [ ] Rucksackapotheke (Verbandsmaterial, Blasenpflaster, Schmerzmittel etc.)
- [ ] Mobiltelefon (vollständig geladen)
- [ ] APP: wir empfehlen mapy.com ; komoot ; outdooractive
- [ ] Wanderkarte (Maßstab 1 : 25.000 oder 1 : 50.000)
- [ ] Stirnlampe
- [ ] Taschenmesser
- [ ] Höhenmesser - oft im Handy
- [ ] Teleskop-Wanderstöcke

Ergänzende Ausrüstung zu Tagestouren

- [ ] Hüttenschlafsack
- [ ] Powerbank
- [ ] Persönlicher Hygienebedarf (Zahnbürste, Zahnpasta, Seife)
- [ ] Kleines Microfaserhandtuch
- [ ] Extra Wechselwäsche, welche Ihr am Abend in der Hütte tragen könnt (T-Shirt, leichte Hose, lange, leichte Merinounterhose zum Schlafen, etc.)
- [ ] Wir empfehlen, immer auf die Hüttenverpflegung zurückzugreifen. Jede Berghütte in der Slowakei kocht hervorragend, hat ein gutes Angebot, und es erleichtert Euch das Wandern, da Euer Rucksack viel leichter ist. Auch könnt Ihr in den Hütten ein Lunchpaket bekommen oder Snacks für den Tag kaufen.

Bergrettungsversicherung auf jeden Fall abschließen!