

Im Winter draußen - sicher und mit Spaß



Ausrüstung für eine eintägige Schneeschuhwanderung / Winterwanderung

Schneeschuhe nach Gewicht (incl. Ausrüstung) wählen

(Teleskop-)Skistöcke mit großen Stocktellern

Wanderschuhe - mindestens knöchelhoch und wasserfest oder feste Winterstiefel

dazu evtl. Gamaschen

Winterbekleidung zum Wandern (Zwiebelprinzip) – Wasserabweisende Hose und Jacke, isolierende Zwischenschicht, Funktionsunterwäsche (keine Baumwolle)

Mütze oder Stirnband, Halstuch

Handschuhe / Fäustlinge

Sonnenbrille / Skibrille

Sonnenschutz (Creme und Lippenstift mind. LSF 30)

Tagesrucksack (20 bis 30 Ltr. Mit Befestigungsmöglichkeit für Schneeschuhe)

Getränk – empfehlenswert sind warmer Tee und/oder Saftschorle (mind. 1 Liter)

Zwischenverpflegung (Müsliriegel, Schokolade, Obst) und/oder Brotzeit (je nach Einkehrmöglichkeit)

Stirnlampe /Taschenlampe

Erste-Hilfe-Set, mind. aber eine Rettungsdecke oder Biwaksack