



Deutscher Alpenverein
Sektion Mainz

Ausrüstungsliste Nr. 1

Wandern Alpin

- Rucksack (empfohlen 30 l)
- Teleskopstöcke (optional)
- Bergschuhe (Hochgebirgstauglich Kategorie B/C)
- Biwaksack
- Stirnlampe
- Thermos- / Trinkflasche oder Trinksystem
- Erste Hilfe Set

- Kleidung mit ausreichend Kälte-, Wind- und Nässeschutz (Überhose /-Jacke; mehrere dünne Schichten verwenden)
- Gamaschen (optional)
- Leichte Handschuhe
- Sonnenschutz (Sonnenbrille, Buff, Mütze, Sonnencreme)
- AV-Ausweis
- Personalausweis
- Handy
- Tagesproviant (Müsliriegel / Dörrobst)
- Schreibmaterial, Gebietskarte, Planzeiger bei Kursen
- Kompass / evtl. GPS /Höhenmesser nach Absprache