

## Natur trifft Resilienz

### Ausrüstung & Packliste

- Tagesrucksack mit ca. 25-30 l Volumen, da auf die Hütten (Tag 2 und 4) kein Gepäcktransport besteht, d.h. alles, was benötigt wird, muss im eigenen Rucksack getragen werden
- Regenschutzhülle für den Rucksack
- Knöchelhohe Bergschuhe mit Profilsohle
- Zweckmäßige Wanderbekleidung (T-Shirts, Wandersocken)
- Atmungsaktive Funktionswäsche/-bekleidung, z. B. Merino
- Warme Zusatzbekleidung (Pullover, Mütze, Handschuhe, Fleece- oder Softshelljacke, dünne Daunenjacke o.ä.) – auch im Sommer!
- Wasserdichte Verpackung für die Kleidung im Rucksack
- Regenjacke mit Kapuze und Überhose, wind- und wasserdicht
- Hüttenschuhe
- Hüttenschlafsack
- Sonnenschutz (Sonnenbrille, -creme)
- Waschutensilien, persönliche Medikamente, Ohropax
- Outdoorhandtuch
- Outdoorsitzkissen
- Teleskopwanderstöcke
- Handy, ggf. Fotoausrüstung, Powerbank, Ladekabel
- Wasserflasche mit ca. 1 Liter Fassungsvermögen
- Snacks für unterwegs (z. B. Müsliriegel, Nüsse)