

## **Ausrüstungsliste - Schneeschuhwandern im Schwarzwald**

### **Persönliche Bekleidung / Schuhe**

- Winterfeste und warme Allwetterstiefel, Trekkingschuhe mit Gore-Tex
- Gamaschen (je nach Schafthöhe)
- Sportliche, bewegliche und warme Bekleidung
- Wind- und Wetterschutz: Anorak mit Kapuze
- Socken oder Strümpfe
- Funktionsunterwäsche / Sportunterwäsche und Funktionsshirt
- Jacke oder Pullover aus Wolle / Fleece / Windstopper / Softshell
- Mütze und Sonnenkäppi
- Warme Fingerhandschuhe und Ersatzhandschuhe

### **Allgemeine Ausrüstung**

- Rucksack ca. 25 Liter
- Kleine Apotheke: Persönliche Medikamente, Blasenpflaster "Compeed", Hansa- und Leukoplast, Verbandspäckchen, Mullbinde, Elastische Binde, Rettungsdecke
- Sonnenbrille, Sonnenschutz für Haut und Lippen (mind. LSF 30)
- Brillenträger: Ersatzbrille / Kontaktlinsen und Kontaktlinsenzubehör
- Thermosflasche mind. 1 Liter Inhalt
- Tourenproviant, Brausetabletten (Magnesium, Calcium, Eisen, Zink)
- Taschenmesser

### **Technische Ausrüstung / Leihweise**

- Schneeschuhe
- Teleskopstöcke
- Höhenmesser, Kompass/GPS, Gebietsführer, Topographische Karte

### **Sonstiges**

- Bargeld, Devisen, EC-Karte, Kreditkarte
  - Handy und Ladegerät
  - Stirnlampe: Petzl ACTIK / IKO CORE / SWIFT RL und Ladegerät
  - Personalausweis, Führerschein, Krankenversicherungskarte
-