

Bekleidung

- Unterwäsche (schnell trocknend)
- Lange Funktionsunterhose (Merino)
- Wanderhose oder winddichte Hose (Windstopper/Softshell) oder Skihose
- Kurzes Funktionshemd (Merino)
- Langes Funktionshemd (Merino)
- Fleecepullover oder Kunstfaserpullover
- Winddichte Jacke (Windstopper/Softshell) oder wasserdichte Jacke (Hardshell)
- Isolationsjacke (warme Daunenjacke oder Kunstfaserjacke, Primaloft) (für Pausen)
- Warme Funktionssocken (warmhaltend, luftdurchlässig)
- 1 Paar extra Socken (zum Wechseln)
- Unterziehhandschuhe (Fleece- oder Windstoppermaterial)
- Warme Überziehhandschuhe (wasser- und winddicht)
- Buff
- Mütze

Weitere Ausrüstung

- Rucksack (25-30l, evtl. mit Befestigungsmöglichkeit für Schneeschuhe)
- Fester Lederbergstiefel oder guter Trekkingschuh (am besten mit sehr guter Isolierung)
- Gamaschen
- Teleskopstöcke mit großen Tellern
- Sonnencreme, Lippenchutzcreme (LSF 30+)
- Skibrille / Sonnenbrille
- Taschentücher

Verpflegung

- Trinkflasche mit mind. 1,5 Liter
- Thermosflasche (bruchfest) mit Tee oder frischen Ingwer (wärmt)
- Proviant: Brotzeit, Bananen, Energieriegel, Nüsse, getrocknetes Obst, Schokolade

Sicherheit & Navigation

- Karte, Kompass, GPS Gerät, Wanderführer
- Aufgeladenes Handy, Powerbank [Akkus entladen sich in Kälte sehr schnell]
- Erste Hilfe Set
- Stirnlampe
- Fotoapparat
- Bargeld, Ausweis, DAV Ausweis
- Notfall Biwaksack
- Sitzkissen

Zusätzliche Ausrüstung zum Schneeschuhwandern

- Schneeschuhe
- Im alpinen Gelände: Lawinenschüttetensuchgerät, Lawinenschaufel, Lawinensonde

Zusätzliche Ausrüstung zum Winterwandern

- Grödel (bei eisigen Abschnitten)
- Sitzkissen für die Pause
- Im alpinen Gelände: Lawinenschüttetensuchgerät, Lawinenschaufel, Lawinensonde