

Ausrüstungsliste

BW-SR Entspannung und Stressreduktion durch Wandern und Bergwandern

T-SR Entspannung und Stressreduktion Tour

<input type="checkbox"/>	•	Rucksack + Regenschutz
<input type="checkbox"/>	•	Wetterschutz (Jacke, Überhose)
<input type="checkbox"/>	•	Wärmeschutz/-jacke
<input type="checkbox"/>	○	Gamaschen
<input type="checkbox"/>	•	Handschuhe, Mütze, (BUFF)
<input type="checkbox"/>	•	Sonnenschutz (Gletscherbrille, Hut, Creme, Lippenstift)
<input type="checkbox"/>	•	Trinkflasche (unzerbrechlich), Thermoskanne (mind. 1 ltr)
<input type="checkbox"/>	•	Stirnlampe
<input type="checkbox"/>	•	Erste-Hilfe-Set inkl. Rettungsdecke, pers. Medikamente
<input type="checkbox"/>	•	Biwaksack (a)
<input type="checkbox"/>	•	DAV-Ausweis, Personalausweis, Krankenversicherungsausweis
<input type="checkbox"/>	○	Rettungsweste für Fahrgemeinschaften
<input type="checkbox"/>	•	Wander- oder Trekkingschuhe
<input type="checkbox"/>	•	Wander-/Trekking/-Bergstöcke (a)

Legende

- Zwingend notwendig, muss jede*r dabei haben
- Wird bei der Vorbesprechung geklärt
- (a) Im Ausrüstungslager ausleihbar, bei rechtzeitiger Reservierung (ca. 4 Wochen vor Kurs, Tour)
- (b) Im Ausrüstungslager erwerbbar
- (c) In der Geschäftsstelle erwerbbar



Ressort Bergwandern

Kontakt:
ressortwandern@
alpenverein-regensburg.de