

## 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