Empfohlene Ausrüstung Nockberge - 2023

> **Während der Tour erfolgt kein Gepäcktransport. Jeder muss sein Gepäck selber tragen!**

Technische Ausrüstung

- [ ] Rucksack inklusive Regenhülle (ca. 35-40 Liter)
- [ ] Knöchelhohe Wanderschuhe mit Profilsohle
- [ ] Eventuell stabile Wanderstöcke (längenverstellbar)

Notfall-Ausrüstung

- [ ] Erste-Hilfe-Paket (inklusive Rettungsdecke)
- [ ] **Biwaksack**
- [ ] Stirnlampe
- [ ] Taschenmesser
- [ ] Mobiltelefon inklusive Ladegerät

Bekleidung

- [ ] Funktionsunterwäsche
- [ ] 2 Kurzarm-T-Shirts oder Kurzarmhemden
- [ ] 1 Langarm-T-Shirt oder Langarmhemd
- [ ] Schlafbekleidung
- [ ] 1 Paar Socken
- [ ] 1 Paar Reservesocken (Reservestutzen)
- [ ] 1 wärmende Jacke (Fleece, Wolle, dünne Daune, Primaloft, ...)
- [ ] 1 Wanderhose
- [ ] 1 dünne Hüttenhose
- [ ] 1 Regenjacke
- [ ] 1 Regenhose
- [ ] 1 Haube
- [ ] 1 Paar dünne Handschuhe

Übernachtung

- [ ] Waschzeug inklusive kleinem Handtuch
- [ ] Hüttenschuhe
- [ ] Hüttenschlafsack
- [ ] Eventuell Oropax

Gesundheit und Sonnenschutz

- [ ] Sonnenbrille (hochwertiger UV—Schutz!)
- [ ] Sonnenhut oder Kapperl
- [ ] Sonnenschutzcreme (mindestens Faktor 30)
- [ ] Lippenschutz
- [ ] Blasenpflaster für Druckstellen
- [ ] 2 FFP2-Masken und Desinfektionsspray
- [ ] **persönliche Medikamente!**

Proviant

created with craft

- [ ] 1-Liter-Trinkflasche
- [ ] 1 weitere Trinkflasche (eventuell Faltflasche)
- [ ] Tourenverpflegung nach Belieben (Riegel, Nüsse)

Optional

- [ ] Karte des Wandergebietes
  (z.B. Kompass Biosphärenpark Kärntner Nockberge, Nr. 66)
- [ ] Fotoapparat inklusive Batterien/Akkus
- [ ] GPS-Gerät inklusive Ladegerät
- [ ] Fernglas

Diverses

- [ ] Amtlicher Ausweis
- [ ] NF-Ausweis
- [ ] Bargeld
- [ ] Impfzertifikat (grüner Pass)
- [ ] gelber Impfpass (falls vorhanden)
- [ ] Schreibzeug
- [ ] Bankomatkarte (inklusive Notfallnummer)
- [ ] Kreditkarte (inklusive Notfallnummer)

created with craft