

Kleidung (Schichtenprinzip)

- ☐ Funktions-/Merino-Shirts, kurz und lang (trocknen schnell)
- ☐ Fleece oder dünne Isojacke als warme Zwischenschicht
- ☐ Wasserdichte Regenjacke fürs Bergwetter (ggf. Regenhose)
- ☐ Lange Wanderhose plus kurze Hose (Kurz-/Langgröße)
- ☐ Dünne Mütze, Handschuhe, Buff für höhere Touren
- ☐ Badesachen, Strandtuch, Sonnenhut oder Cap

Schuhe

- ☐ Feste Wanderschuhe/-stiefel, eingelaufen
- ☐ Bequeme Schuhe für Ort, Stadt und Hütte
- ☐ Sandalen oder Badeschuhe für den See

Dokumente und Geld

- ☐ Personalausweis oder Reisepass (für EU reicht der Perso)
- ☐ EU-Krankenversicherungskarte (EHIC)
- ☐ Kredit-/Debitkarte (Zahlung in Euro)
- ☐ Auslandsrankenversicherung (Bergrettung/Rücktransport)

Technik

- ☐ Ladekabel und Powerbank (kein Reiseadapter nötig)
- ☐ Handy mit Offline-Wanderkarte und Wetter-App

Sonnenschutz, Apotheke und Insekten

- ☐ Sonnencreme hoher LSF (in der Höhe stärkere UV), Brille
- ☐ Blasenpflaster und kleines Erste-Hilfe-Set
- ☐ Reiseapotheke und persönliche Medikamente
- ☐ Mückenschutz für den See, Zeckenschutz fürs Wandern

Wandern und Berg

- ☐ Tagesrucksack mit Regenhülle, Wasser, Snacks
- ☐ Wanderkarte/Tourenapp, Wanderstöcke bei Anstiegen
- ☐ Notruf gespeichert: Alpinnotruf 140, Euronotruf 112
- ☐ Stirnlampe für Hütten, kleine Sitzunterlage

See und Baden

- ☐ Badesachen, Handtuch, Sonnenschirm oder Decke
- ☐ Kleingeld für Eintritt und Schließfach am Strandbad
- ☐ Wiederverwendbare Trinkflasche

Bei Anreise mit dem Auto

- ☐ Vignette für Autobahn/Schnellstraße (Klebe/digital)
- ☐ Extra-Maut: Brenner, Tauern, Großglockner einplanen
- ☐ Warndreieck, Verbandskasten, Warnweste (Pflicht)
- ☐ Fahrzeugschein, Führerschein, Park-App

Zusätzlich mit Kindern

- ☐ Sonnenschutz, UV-Shirt, feste Schuhe (Kindergröße)
- ☐ Wechselkleidung, Snacks, Blasenpflaster, Reiseapotheke
- ☐ Kraxe/Kindertrage für Wanderungen
- ☐ Reisevollmacht, falls nur ein Elternteil reist