

Ausrüstung für's

Schneeschuhwandern

- **Schneeschuhe** - kann bei mir für geliehen werden
- **Wanderstöcke** - kann bei mir für geliehen werden
- **Wanderrucksack**
 - 1 Liter warmes Getränk
 - Energieriegel, Brotzeit für unterwegs
 - Shirt zum Wechseln
 - Sitzkissen
 - Sonnenbrille, Sonnencreme

Bekleidung fürs Schneeschuhwandern

Auch beim Schneeschuhgehen gilt das gute alte **Zwiebelprinzip**.

Erste Schicht: Funktions-**Unterwäsche** (Unterhose, Unterhemd, Shirt)

Zweite Schicht: **Fleecejacke** oder Pulli

Dritte Schicht: wasserdichte und wärmende Jacke

- **Winterwanderschuhe** (z.B. Bergschuhe, Boots – wasserdicht) Der Knöchel sollte geschützt sein.
- **Funktionsunterwäsche**
- **warme und wasserdichte Hose**, mindestens wind- und wasserabweisend (z.B. Soft-, Hardshellhose oder Skihose)
- **Skijacke oder Hardshelljacke** – kann bei Anstrengung zu warm sein.
- **packbare Kunstdaunenjacke**
- **Sommerregenjacke** hat sich auch als Windjacke bewährt
- **Ski- oder Wandersocken**
- **Fleecejacke, Fleeceweste und/oder langärmeliges Funktionsshirt** – auch zum drüberziehen bei einer Pause
- **Winterhandschuhe**
- **Schlauchtuch oder Schal**
- **Mütze oder Stirnband**
- **Gamaschen**