

**Ruhpolding Tourismus KU**  
Bahnhofstraße 8  
83324 Ruhpolding

T. +49 8663 88060

kontakt@ruhpoling.de  
[www.ruhpolding.de](http://www.ruhpolding.de)

## **TEILNAHMEBEDINGUNGEN:**

### **Entspannt und sicher unterwegs am Berg:**

Wer sich in den Bergen bewegt, muss immer vorbereitet sein und verantwortungsvoll handeln. Für die Natur, aber vor allem **für die eigene Sicherheit**.

Wir haben im Folgenden ein paar Dinge zusammengestellt, die für unsere Tour nicht fehlen dürfen!

### Kleidung:

- Feste Bergschuhe mit guter Sohle (Keine Sportschuhe, keine Flip-Flops!)
- Regenschutz (Regenjacke, leichte Überhose, evtl. Schirm)
- Kälteschutz (warme Jacke, Mütze, Handschuhe)
- Wechselkleidung

### Ausrüstung:

- Rucksack, Stöcke
- Stirnlampe (insbesondere bei Touren zum Sonnenauf- und Untergang)
- Erste-Hilfe-Set (mit Blasenpflaster)
- Sonnenschutz: Sonnenbrille, Kopfbedeckung, Sonnencreme
- Eingespeicherte Notfallnummer: 112 (international gültig)
- Verpflegung: kräftige Brotzeit, mindestens 1 Liter Flüssigkeit, ggfs. Energieriegel  
Wichtig: niemals mit leerem Magen auf Tour gehen!
- Sitzunterlage
- Ggf. Landkarte (Maßstab 1:50.000)

### Noch Fragen?

Wenn ihr euch unsicher seid, ob ihr für die Tour richtig ausgerüstet und vorbereitet seid, hilft euch das Team in der Tourist-Info jederzeit weiter!

Während der Wanderung ist es für die Sicherheit von euch und der gesamten Gruppe unabdingbar, dass ihr den Weisungen des Wanderführers stets Folge leistet!

Mit der Anmeldung zur Wanderung bestätigst du die oben genannten Bedingungen gelesen und akzeptiert zu haben.