



Ausrüstung für Wanderungen

Bekleidung:

- Wanderschuhe (gutes Profil)
- Wandersocken
- Wanderhose (ev abnehmbare Beine)
- 1-2 Funktionsshirts (zB Merinowolle)

Immer dabei:

- Rucksack (20-30 Liter)
- Wetterschutz: Jacke wasserdicht und atmungsaktiv
- Wärmeschicht: Fleece- oder Daunenjacke
- Sonnenhut
- Sonnenbrille
- Sonnencreme
- Thermos- oder Trinkflasche (min 1L)
- Lunch (Nüsse, Trockenobst, Riegel, Käse, Brot, Trockenfleisch)
- Sackmesser
- Sitzunterlage
- Kleine Apotheke mit persönlichen Medikamenten
- WC-Papier + Plastik-Säckli
- Ausweise: ID / SBB ½ -Tax o GA / Rega / Notfall
- Mobiltelefon / Geld / ev Fernglas
- ev Karten / Kompass / Höhenmesser / GPS
- ev Papier und Stifte
- ev Wanderstöcke
- ev Badezeug
-
-

Je nach Wetter und Jahreszeit:

- Regenhose, ev Gamaschen
- Handschuhe
- Mütze
- ev Ersatzshirt
- ev Regenhülle für Rucksack
- ev Regenschirm

Das Zwiebelprinzip: Ich empfehle viele dünne Schichten, die variabel tragbar sind. Gerne berate ich dich persönlich bezüglich der Ausrüstung und der Verpflegung.



Zusatzausrüstung für Übernachtungen

Wähle alles klein und **so leicht wie möglich!** Es lohnt sich, mit der Waage zu arbeiten.
Packe in verschliessbare, wasserdichte Beutel.

Im Hotel:

- eine bequeme Kleidung (dieselbe für Abend und Schlaf)
- Wechsel-Socken
- Wenn nötig «Hüttenfinkli»
- Waschbeutel (Zahnbürste, -paste, etc)
- Blasenpflaster
- Gehörschutz (Ohropax)
- Handy-Ladekabel
- ev Lesebrille
- ev kl Flickzeug / Nähzeug / Klebeband
- ev Euro
-
-
-
-

Zusätzlich für Hütten:

- Hütten-Schlafsack (Seide)
- kleines Handtuch
- Stirnlampe
- SAC-Ausweis
- Bargeld
- ev Powerbank
-
-
-
-