

Ausrüstung Mehrtageswanderungen 4 Tage/5 Tage

Grundausrüstung:

Rucksack 35 l – 45 l + Regenhülle, hohe Wanderschuhe, Teleskopstöcke, Hüttenschlafsack, kleiner Regenschirm oder Regenhut wenn gewünscht.

Kleidung:

2x Funktionssocken, 2x Funktionsunterwäsche, Wanderhose schnelltrocknend, Kurze Funktionshose, 2x T-Shirt, Pullover Fleece, Wärmejacke, Gore-Tex Regen- oder Windschutzjacke und -hose, Mütze, Stirnband, dünne, winddichte Fingerhandschuhe, Sonnenschutz, Sonnenbrille

Nützliches:

Stirnlampe od. kleine Taschenlampe, Sonnencreme LSF 30, Lippenchutz, Mikrofaser-Handtuch, etwas Toilettenpapier, Zahnbürste und Kamm, Plastikbeutel, Trinkflasche 1 l, Sackmesser

Persönliches:

Wichtige persönliche Medikamente, Personalausweis, SAC-Mitgliederausweis od. ähnliche, Bargeld in CHF und € (bei Wanderungen mit Auslandetappen), EC-Karte, Auslandsversicherung, ev. Handy/Fotoapparat/Fernglas

Verpflegung:

Zwischenverpflegung: Diese wird zwischen Frühstück und Abendessen gegessen und für die entsprechende Anzahl Tage mitgenommen. Gut geeignet sind Dörrobst, Schokolade, Trockenfleisch, Käse, Vollkornbrot und Energieriegel.

Packtipps

Light bringt weit! Der Rucksack sollte nicht mehr als 8-10 Kg wiegen. Dies vor allem bei Mehrtagestouren.