

Checkliste Wanderausrüstung

Die Checkliste hat Empfehlungscharakter. Wichtig ist, sich mit seiner individuellen Ausrüstung wohl zu fühlen! Die Ausrüstung sollte leicht und wetterfest sein. Verpacken Sie die Kleider zum Schutz vor Nässe in Plastiksäcke.

Checkliste: Wanderwoche

- Rucksack
- gute Wanderschuhe mit Profilsohle
- leichte Turnschuhe oder Sandalen (zum Auslüften der Füße)
- eventuell Wanderstöcke
- regenfeste Windjacke
- Regenhülle (für Rucksack)
- Regenschutz: Regenschirm oder Pelerine
- leichte Ersatzhose oder Shorts
- Badehose oder Badekleid
- 2 T-Shirts
- 1 Sweatshirt oder Faserpelzpulllover
- Unterwäsche und Ersatzunterwäsche
- Socken und Ersatzsocken
- langes T-Shirt oder leichte Baumwollhose (als Pyjama)
- Hüttenschlafsack (Leintuch- oder Seidenschlafsack)
- Sonnenmütze
- Sonnenbrille
- Kopftuch, Stirnband oder Mütze, dünnes Halstuch
- Sonnenschutzmittel
- Toilettensachen
- Sicherheitsnadeln
- Oropax (Schnarcher!)
- Persönliche Medikamente, Heftpflaster
- kleines Badetuch oder Handtuch
- kleine Taschenlampe, evtl. mit Ersatzbatterie
- Proviantsack, Taschenmesser
- Feldflasche, mindestens 1 Liter
- Plastiktüte für den Abfall
- Portemonnaie, Ausweise (Identitätskarte, SAC-Ausweis usw.)
- evtl. Notizbuch und Kugelschreiber
- Lektüre
- Feldstecher
- Picknick für die ersten Tage

Checkliste Wochenendwanderungen

- Rucksack
- gute Wanderschuhe mit Profilsohle
- leichte Turnschuhe oder Sandalen (zum Auslüften der Füße)
- eventuell Wanderstöcke
- regenfeste Windjacke
- Regenhülle (für Rucksack)
- Regenschutz: Regenschirm oder Pelerine
- leichte Ersatzhose oder Shorts
- 1 Ersatz-T-Shirts
- 1 Sweatshirt oder Faserpelzpulllover
- Unterwäsche und Ersatzunterwäsche
- Socken und Ersatzsocken
- langes T-Shirt oder leichte Baumwollhose (als Pyjama)
- Hüttenschlafsack (Leintuch- oder Seidenschlafsack) falls Hüttenübernachtungen

vorgesehen sind
Sonnenschutz (Sonnenhut oder Kopftuch)
Sonnenbrille
Sonnenschutzmittel
Toilettensachen
Sicherheitsnadeln
Oropax (Schnarcher!)
Persönliche Medikamente, Heftpflaster
kleines Badetuch oder Handtuch
kleine Taschenlampe, evtl. mit Ersatzbatterie
Proviantstasche, Taschenmesser
Feldflasche, mindestens 1 Liter
Plastiktüte für den Abfall
Portemonnaie, Ausweise (Identitätskarte, SAC-Ausweis usw.)
evtl. Notizbuch und Kugelschreiber
Feldstecher
Picknick

Checkliste Tageswanderung

Rucksack
gute Wanderschuhe mit Profilsohle
eventuell Wanderstöcke
regenfeste Windjacke
Regenhülle (für Rucksack)
Regenschirm
1 Ersatz-T-Shirts
1 Sweatshirt oder Faserpelzpulllover
Sonnenschutz (Sonnenhut oder Kopftuch)
Sonnenbrille
Sonnenschutzmittel
Persönliche Medikamente, Heftpflaster
Taschenmesser
Feldflasche, mindestens 1 Liter
Plastiktüte für den Abfall
Portemonnaie
evtl. Notizbuch und Kugelschreiber
Feldstecher
Proviantstasche, Picknick

Checkliste Schneeschuh-Tageswanderung

Schneeschuhe
Skistöcke
Rucksack
wasserfeste Berg- oder Wanderschuhe oder warme Winterstiefel
eventuell Gamaschen
warme Kleider (keine Jeans)
Ersatz-T-Shirt
Bergjacke
Mütze oder Stirnband, Handschuhe
Proviantstasche, Picknick
Taschenmesser
Feldflasche mit heissem Getränk
Sonnenbrille
Sonnenschutzmittel
Portmonnaie
Feldstecher