



Ausrüstungsliste

Dokumentversion 03.07.2018

Nachfolgende Ausrüstungsliste ist ein Vorschlag, welcher auf die eigenen Bedürfnisse abgestimmt werden muss. Der Rucksack soll regensicher verpackt sein oder bei Bedarf mit Poncho oder Regenhaube geschützt werden können.

Rucksack mit

- Regenjacke mit Kapuze und Regenhose
- Wärmende Kleider (zB Faserpelzjacke)
- Arbeitshandschuhe
- Sonnenschutz (Kopfbedeckung, Sonnenbrille und Creme mit hohem Lichtschutzfaktor)
- Ersatzwäsche
- Necessaire / Toilettenartikel
- Kleines Handtuch
- Toilettenpapier
- eventuell Pflaster, Compeed-Pflaster oä gegen Blasenbildung*
- Stirn- oder leichte Taschenlampe
- Pro Gruppe mindestens 1 Natel / Mobile, mit Kabel für USB Port 5V (allenfalls Ladegerät)
- Schreibzeug
- eventuell Fotoapparat*

Übernachtung und Kochen

- Leichter und warmer Schlafsack mit Isomatte
- Zelt
- Essbesteck (Becher vorhanden)
- Feuerzeug

Weitere Ausrüstung

- Wanderschuhe oder knöchelhohe Trekkingschuhe
- eventuell bequeme Wanderkleidung*
- eventuell Wanderstöcke*
- Uhr und Sackmesser
- Bargeld in CHF
- Persönliche Medikamente
- eventuell Bahn-Abonnement (zB ½-Tax oder GA)*
- Badehosen/Kleid fürs Baden im Seebergsee oder für einen spontanen Wellnessaufenthalt ☺