

Ausrüstungsliste

Dokumentversion 18.12.2017

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.

Nicht zu viel Material mitnehmen! Da Sie den Rucksack jeden Tag mittragen, lohnt es sich, Wert auf Gewichtseinsparungen zu legen. Der Rucksack sollte um 10 bis 15 kg sein.

Rucksack 45-60 L mit

- Regenjacke mit Kapuze und Regenhose
- Wärmende Kleider (zB Faserpelzjacke)
- Handschuhe
- Sonnenschutz (Kopfbedeckung, Sonnenbrille und Creme mit hohem Lichtschutzfaktor)
- Wenig Ersatzwäsche
- Necessaire / Toilettenartikel (Kleinstmengen wie zB Musterpackungen)
- Kleines Handtuch
- Toilettenpapier
- 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
- ev. Fotoapparat

Übernachtung und Kochen

- Leichter und warmer Schlafsack (siehe Klimadiagramm auf Seite 3)
- Isomatte
- Kleines Zelt oder Biwaksack
- Gas- oder Benzinkocher mit Betreibstoffe für zirka 4h
- Alupfanne (siehe Tabelle „Minimale Pfannengrösse“ auf Seite 2)
- Essbesteck
- Putzlappen (geeignete Spülmittel sind vor Ort)
- Feuerzeug

Weitere Ausrüstung

- Wanderschuhe oder knöchelhohe Trekkingschuhe (rutschfest auf Stein und Schnee)
- Bequeme Wanderkleidung
- Wanderstöcke (Wird empfohlen. Als Mietmaterial am Start erhältlich)

- Mütze
- Uhr
- Sackmesser
- Bargeld in CHF
- Reisedokumente swissclassic
- Ausrüstung und Verpflegung welche am Start abgegeben wird (siehe Infoschreiben)

Optionale Ausrüstung (falls vorhanden)

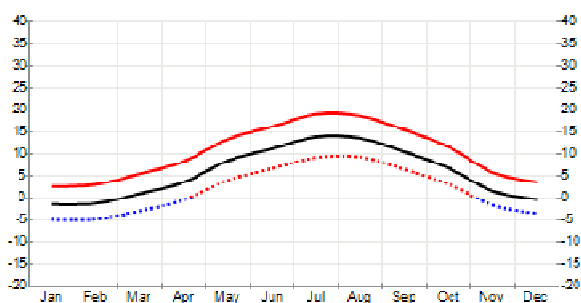
- Persönliche Medikamente
- Bahn-Abonnement (zB ½ -Tax oder GA)
- Kompass / GPS (Kompass kann auf Wunsch am Start leihweise bezogen werden)
- Badehosen / Kleid fürs Baden im Seebergsee oder für einen Wellnessaufenthalt in Lenk

Hinweis zum Kochen

Die Verpflegung basiert auf sogenannten Trekkingmahlzeiten und auf Lunch, welcher am Start oder entlang der Route abgegeben wird. Der Freitagabend stellt eine Ausnahme dar, da nach Rezepten gekocht wird. Dies setzt je nach Ihrer Menüwahl eine minimale Pfannengrösse voraus. An diesem Abend stehen aber auch größere Kochkessel und ein Feuer zur Verfügung, damit sich die Teilnehmer menuweise zu einer Kochgruppe gesellen können.

Minimale Pfannengrösse	Kochzeit	☺ ☺	☺ ☺ ☺	☺ ☺ ☺ ☺	☺ ☺ ☺ ☺ ☺
Ratatouille mit Kartoffeln	ca.45min	2 L	3 L	4 L	5 L
Cassoulet nach Camper-Art	ca.45min	1,2 L	1,5 L	2,5 L	2,7 L
Scharfe Würstchen mit Penne*	ca.45min	1.5 L	2,3 L	3L	3,8L

Klimadiagramm der Wetterstation in Adelboden, 1320 müM (www.yr.no)



Die ausgewählten Rezepte basieren auf dem Kochbuch CoolCamping (Tolkemitt Verlag)

