

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 Faserpelzpullover
- 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
- Proviantstasche, 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 Faserpelzpullover
- 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 Faserpelzpullover
- 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