

Basis Ausrüstungsliste

Hier findest du eine Zusammenstellung der Grundausrüstung. Spezielle Ausrüstungsgegenstände entnimmst du bitte direkt der entsprechenden Detailausschreibung.
Grundsatz: so wenig wie möglich, so viel wie nötig! Beachte auch unsere [FAQ's](#).

	Abendwanderung	Tageswanderung	Mehrtageswanderung
Bekleidung (Zwiebel- oder Schichtenprinzip!)			
Dem Schwierigkeitsgrad (T1, T2, T3) entsprechende Wanderschuhe mit guter Passform. Vergleiche Merkblatt Schuhwerk.	•	•	•
Wasserdichte, möglichst atmungsaktive Jacke (z.B. Gore Tex)	ev.	•	•
Faserpelz Jacke / warmer Pulli	ev.	•	•
Softshell Jacke	ev.	ev.	ev.
Lange Wanderhosen (Witterungs- und Zeckenschutz)	ev.	ev.	•
Regenüberhosen (insbesondere bei nassem Wetter)	ev.	ev.	ev.
Kurze Hosen (zusätzlich)		ev.	ev.
Funktionelle Unterwäsche	ev.	ev.	ev.
Lange Unterwäsche	ev.	ev.	•
T-shirt	•	•	•
Wandersocken	ev.	•	•
Reservekleider: Unterwäsche, T-Shirt, Ersatzsocken		ev.	•
Mütze/Handschuhe (bei Wanderungen in den Bergen immer)	ev.	ev.	•
Sonnenbrille	ev.	•	•
Sonnenhut oder andere Kopfbedeckung	ev.	•	•

Technisches Material/Orientierung/Rettungsmaterial

Rucksack mit Hüftgurt (Grösse je nach Wanderung)	ev.	•	•
Verstellbare Trekkingstöcke	ev.	ev.	ev.
Kompass/Höhenmesser/GPS	ev.	ev.	ev.
Landeskarten 1:25'000	ev.	ev.	ev.
Routeninformationen	ev.	ev.	ev.
Kleine Apotheke	ev.	ev.	ev.
Rettungsdecke	ev.	ev.	ev.

Persönliches

Trinkflasche (unzerbrechlich), evtl. Thermosflasche (1-1.5 Liter)	•	•	•
Lunch/Zwischenverpflegung (für die gesamte Dauer der Wanderung)	•	•	•
Toilettenartikel			•
Ohropax/Ohrenstöpsel			ev.
Persönliche Medikamente	•	•	•
Sonnencreme (mind. Faktor 30), Lippenchutz	•	•	•
Stirnlampe oder Taschenlampe	ev.		•
Blasenpflaster (z.B. Compeed)	ev.	•	•
Fotoapparat, Feldstecher	ev.	ev.	ev.
öV-Abonnement, Bahnbillette	•	•	•
ASVZ-Card	•	•	•
Wandern & Yoga: eigene Yogamatte, am Rucksack befestigt	•	•	•
Hüttenschlafsack (siehe FAQ)			•