

Ausrüstung und Packung

immer dabei		MG (Modul G): Grundausrüstung		
<p>Rucksack; angepasst an Körper und Wanderdauer; 1 Tag ~20-30 Lt; 2 Tage ~30-40 Lt; bei mehreren Tagen entsprechend mehr</p> <p>Regenjacke/Windjacke mit Kapuze; wind- und wasserdicht</p> <p>Bekleidung; gut sind sog. 'atmungsaktive' funktionale Textilien, UV-Schutzfaktor(USF/UPF)>40</p> <p>Kopfbedeckung; mit Nackenschutz</p> <p>Sonnenbrille; Blendschutzkategorie 2 / 3 reicht meistens; CE-Zeichen + Vermerk '100% UV' oder '100 UV 400 nm' bieten 100% Schutz vor UV-A und UV-B Strahlen. Nackenband; schützt vor Verlust!</p> <p>Licht- bzw. Sonnenschutzmittel; UV-A, LSF/SPF UV-B genügend hoch</p> <p>Stirnband/Schweissband</p> <p>Regenüberhose aus Kunststoff; wenn Hose nicht wasserdicht</p> <p>Regenüberzug für Rucksack</p> <p>Wander-/Teleskopstöcke</p> <p>1 Lt-Flasche für Getränke; gefüllt</p> <p>Zwischenverpflegung/Snacks</p>		Geld (CHF/EUR) und Ausweise: z.B. ID-Karte, ½-Tax-Abo, REGA, SAC	Schreibzeug	
			Telefonnummern, Adressen	Taschenmesser
			Plastiktüten (für Müll, Nasszeug, ..)	Papiertaschentücher
			Mobiltelefon (Akku geladen)	Fotoapparat (optional)
			Fernglas (optional)	Lesebrille, Ersatzbrille (optional)
			Badehose (optional)	
			Apotheke:	
			persönliche Medikamente	
			Heftpflaster, Blasenpflaster	
			Tabletten; gegen Schmerzen und Diarrhöe	
			Desinfektionsmittel	
			Insektenschutzmittel	
			elastische Binde	
			Schere (klein)	
			Sicherheitsnadeln	
		Feuer/Streichhölzer		
		Schnur		

T1 Wandern	M1: für einen Tag	M2: für mehrere Tage
<ul style="list-style-type: none"> • Wanderweg • Chemie de randonnée pédestre • Sentiero 	leichte Wanderschuhe mit etwas Profil	leichte Wanderschuhe mit etwas Profil
	leichte Wanderhosen, besser lang	leichte Wanderhosen, besser lang
	Shirt, besser mit langen Ärmeln	Shirt, besser mit langen Ärmeln
	Proviant für 1 Tag	Proviant für mehrere Tage
		mehr Socken, Unterwäsche, Shirts
		Waschlappen, Handtuch (klein)
		Hüttenschlafsack (opt., leicht; z.B. Seide)
		Hausschuhe/-finken; für Hotels/Berghütten: im Ausland selten zur Verfügung, in der Schweiz nur in Berghütten
		Taschenlampe/Stirnlampe, +evtl. Kerze
		Ersatzbatterien für div. Geräte
		Handwaschmittel; auch löslich in kaltem Wasser
		Nécessaire/Waschbeutel:
		Feuchttüchlein/Toilettenpapier
		Zahnpflegeset (klein)
		Kamm
	Seife/Duschgel (klein)	
	Gehörschutzpfropfen (optional)	
	Herren: Rasierzeug	

T2-T3 Bergwandern	M3: für einen Tag	M4: für mehrere Tage
<ul style="list-style-type: none"> Bergwanderweg Chemin de montagne Sentiero di montagna 	Feste Wanderschuhe; eingelaufen, mit gutem Halt und Profil	Feste Wanderschuhe; eingelaufen, mit gutem Halt und Profil
	strapazierfähige Wanderhose; lang	strapazierfähige Wanderhose; lang
	Shirt; lange Ärmel	Shirt; lange Ärmel
	Handschuhe	Handschuhe
	Mütze	Mütze
	Fleecejacke/-pullover	Fleecejacke/-pullover
	Gamaschen (optional)	Gamaschen (optional)
	Proviant für 1 Tag	Proviant für mehrere Tage
	Lippenschutz (Stift/Paste)	Lippenschutz (Stift/Paste)
		mehr Socken, Unterwäsche, Shirts
		Waschlappen, Handtuch (klein)
		Hüttenschlafsack (opt., leicht; z.B. Seide)
		Hausschuhe/-finken; für Hotels/Berghütten: im Ausland selten zur Verfügung, in der Schweiz nur in Berghütten
		Taschenlampe/Stirnlampe, + evtl. Kerze
		Ersatzbatterien für div. Geräte
	Handwaschmittel; auch löslich in kaltem Wasser	
	Nécessaire/Waschbeutel:	
	Feuchttüchlein/Toilettenpapier	
	Zahnpflegeset (klein)	
	Kamm	
	Seife/Duschgel (klein)	
	Gehörschutzpfropfen (optional)	
	Herren: Rasierzeug	

WT1-WT3 Schneeschuh-/ Winterwandern	M5: für einen Tag	M6: für mehrere Tage
	Schneeschuhe; eingestellt	Schneeschuhe; eingestellt
	Ski-/Teleskopstöcke; eher grosse Teller	Ski-/Teleskopstöcke; eher grosse Teller
	Sicherheits-Set; Lawinenschüttelgerät (LVS), Handhabung bekannt und geübt, Akku geladen - Lawinschaufel - Lawinsonde	Sicherheits-Set; Lawinenschüttelgerät (LVS), Handhabung bekannt und geübt, Akku geladen - Lawinschaufel - Lawinsonde
	Feste Wanderschuhe; eingelaufen, warm, wasserdicht, imprägniert	Feste Wanderschuhe; eingelaufen, warm, wasserdicht, imprägniert
	Winterhose; warm, wind-, wasserdicht	Winterhose; warm, wind-, wasserdicht
	Winterjacke; warm, wind-, wasserdicht	Winterjacke; warm, wind-, wasserdicht
	Fleecejacke/-pullover	Fleecejacke/-pullover
	Gamaschen; evtl. integrierte	Gamaschen; evtl. integrierte
	Shirt; funktionale Textilien	Shirt; funktionale Textilien
	Unterwäsche; warm	mehr Socken, Unterwäsche, Shirts
	Handschuhe; warm, winddicht, wasserdicht	Handschuhe + Ersatzhandschuhe; warm, winddicht, wasserdicht
	Mütze mit Ohrenschutz; warm, winddicht, wasserdicht	Mütze mit Ohrenschutz; warm, winddicht, wasserdicht
	Thermos-Flasche; gefüllt mit warmem Getränk; evtl. zusätzlich ½ - 1 Lt Getränk in PET	Thermos-Flasche; gefüllt mit warmem Getränk; evtl. zusätzlich ½ - 1 Lt Getränk in PET
	Skibrille (Goggles, optional)	Skibrille (Goggles, optional)
	Proviant für 1 Tag	Proviant für mehrere Tage
	Taschenlampe/Stirnlampe	Taschenlampe/Stirnlampe, + evtl. Kerze
	Lippenschutz (Stift/Paste)	Lippenschutz (Stift/Paste)
		Waschlappen, Handtuch (klein)
		Hüttenschlafsack (opt., leicht; z.B. Seide)
		Hausschuhe/-finken; für Hotels/Berghütten: im Ausland selten zur Verfügung, in der Schweiz nur in Berghütten
	Ersatzbatterien für div. Geräte	
	Handwaschmittel; auch löslich in kaltem Wasser	
	Nécessaire/Waschbeutel:	
	Feuchttüchlein/Toilettenpapier	
	Zahnpflegeset (klein)	
	Kamm	
	Seife/Duschgel (klein)	
	Gehörschutzpfropfen (optional)	
	Herren: Rasierzeug	