



Was gehört in den Rucksack?

Grundausrüstung für Tageswanderung in der Bergregion, Frühling bis Herbst

Wind-/Regenjacke und ev. -hose, Rucksack-Regenhülle

Proviant (auf leichte, nahrhafte Lebensmittel achten; bei Mehrtagestouren unterwegs laufend ergänzen, wenn sich Möglichkeiten bieten)

Wasser oder leicht gesüsster Tee/Saft (mind. 1 Liter)

Sonnenbrille, Sonnencreme, Sonnenhut

Wander- oder Bergschuhe, die über den Knöchel gehen, mit gutem Profil

Taschenmesser*

Taschentücher

Karte*, Kompass*, Höhenmesser*

Reiseunterlagen, Schreibzeug, wichtige Adressen/Telefonnummern

Geld in Landeswährung, Pass oder ID, Halbtax-Abo (Schweiz)

Rucksackapotheke (diverses Verbands- und Stützmaterial, Heftpflaster, spez. Blasenpflaster, Desinfektionsmittel, Schmerzmedikament, Medikamente gegen Erkältung und Verdauungsstörungen)

Alu-Rettungsfolie

etwas Schnur (als Reparaturmaterial / Ersatzschnürsenkel)

Handy (mit Gesprächsguthaben und geladener Batterie)

Individuell:

Teleskop-Wanderstöcke, Fotoapparat, Persönliche Medikamente, Lesebrille, Hygieneartikel, Fernglas, Insektenschutzmittel

Je nach Länge und Ernsthaftigkeit der Tour:

Feuerzeug*, Taschen- oder Stirnlampe, Not-Biwaksack*

→ Bekleidung gem. den zu erwartenden Temperaturen wählen (Tag und Nacht!). Lange Wanderhose und warme Oberbekleidung gehört auch bei 30° dazu!

→ schwere Gegenstände im unteren Rucksack-Drittel und nahe am Rücken verstauen

* = entfällt bei geführter Tour / Mitnahme ist Sache des Tourenleiters



Zwei- bis Dreitageswanderungen in der Bergregion, Frühling bis Herbst

(Grundausrüstung siehe erste Seite)

Zusätzlich zur Ausrüstung für Sommerwanderungen:

Kleider zum Wechseln

Waschutensilien, Kamm, Zahnbürste / -paste

Ev. Ersatzbatterie oder Ladegerät zu Handy

Nadel und Faden

Taschen- oder Stirnlampe

Warme Kleider je nach zu erwartenden Temperaturen (Achtung, auch bei Wettersturz!)

Leichte Sandalen (für Hütten abends)

Ev. Rasierer, Waschmittel, Ohrpfropfen, SAC-Ausweis für Mitglieder (auch Ausland)

Ev. Hüttenschlafsack aus Seide (falls benötigt)

- Generell gilt: So wenig wie möglich, so viel wie nötig
- Der vollgepackte Rucksack (inkl. Lunch und Getränk) sollte 15% des eigenen Normal-Körpergewichts nicht überschreiten!
- Bei Ausland-Flugreisen: Fluggepäck-Bestimmungen beachten (Messer, Flüssigkeit usw.)
- Bekleidung gem. den zu erwartenden Temperaturen wählen (Tag und Nacht!). Lange Wanderhose und warme Oberbekleidung gehört auch bei 30° dazu!
- Bergschuhe (Steifigkeit/Höhe/Profil) nach der zu erwartenden Wegbeschaffenheit wählen
- schwere Gegenstände im unteren Rucksack-Drittel und nahe am Rücken verstauen



Tageswanderungen im Winter:

(Grundausrüstung siehe erste Seite)

Zusätzlich zur Ausrüstung für Sommerwanderungen:

Handschuhe/Halstuch/Kappe

Thermosflasche mit heissem Getränk

Warme, wasserdichte, über den Knöchel gehende Schuhe mit gutem Profil

Gute Dienste je nach Untergrund leisten "Spikes", die über die Schuhe gezogen werden können (erhältlich z.Bsp. bei Migros SportXX)

Bei sehr kalten Temperaturen (mehr als ca. -10°): Zusätzliches Halstuch oder Buff oder Schutzmaske für Gesicht

Wollene Sportunterwäsche oder warme Hose. Bewährt hat sich auch die Kombination aus normaler (Sommer-)Wanderhose mit einer wattierten Überhose darüber (erhältlich z.Bsp. bei Bächli Bergsport, Stichwort Kälteschutzhose).

Kälteschutzjacken sind eine feine Sache, leicht und brauchen sehr wenig Platz. Die Kombination aus Fliespulli, Flies-/Softshelljacke und Goretex-Jacke (Schichtenprinzip) ist jedoch auch genügend.



Schneeschuhtouren:

(Grundausrüstung siehe erste und dritte Seite)

Zusätzlich zur Ausrüstung für Sommer- und Winterwanderungen:

Tourenhose (atmungsaktiv, ev. mit seitlichen Belüftungsöffnungen) mit integriertem Schneefang oder zusätzlich Gamaschen

*Schneeschuhe

*Stöcke mit Schneetellern (Durchmesser mind. 8cm). Ein guter, rauher Griff und ein Nachfassgriff am Stock sind je nach Gelände sehr bequem

Je nach Tour:

*Lawinenschütteten-Suchgerät (LVS), Ersatzbatterien

*Lawinenschaufel

*Lawinensonde

* = die mit * markierten Ausrüstungsgegenstände können bei BERGTRÄUME gemietet werden.



Ausrüstungsliste für Weitwanderungen, Frühling bis Herbst (Übernachtungen in Hütten/Herbergen)

Reiseunterlagen, Schreibzeug, wichtige Adressen/Telefonnummern
Sonnenbrille, Sonnencreme, Sonnenhut
Geld in Landeswährung, Pass oder ID, Halbtax-Abo (Schweiz)
Karte*, Kompass*, Höhenmesser*
Proviand (auf leichte, nahrhafte Lebensmittel achten; unterwegs laufend ergänzen)
Wasser oder leicht gesüßter Tee/Saft (mind. 1 Liter)
Je nach zu erwartenden Temperaturen: Handschuhe/Halstuch/Kappe
Wind-/Regenjacke und ev. -hose
Rucksack-Regenhülle oder Inhalt in Plastiksäcke verpacken
Wechselwäsche inkl. Ersatzsocken (Wechselwäsche als Pyjama verwenden)
Warme Kleider je nach zu erwartenden Temperaturen (Achtung, auch bei Wettersturz!)
Leichte Sandalen/Finken (für Hütten abends, falls dort nicht vorhanden)
Falls benötigt: Hüttenschlafsack aus Baumwolle oder Seide (leichter)
Taschenmesser*
Taschentücher
Nadel und Faden
Taschen- oder Stirnlampe
Waschutensilien, Kamm, Zahnbürste / -paste
Ev. Ersatzbatterie oder Ladegerät zu Handy
Ev. Rasierer, Waschmittel, Ohrpfropfen, SAC-Ausweis für Mitglieder (auch Ausland)
Alu-Rettungsfolie
Etwas Schnur (als Reparaturmaterial / Ersatzschnürsenkel)
Handy (mit Gesprächsguthaben und geladener Batterie), Ladekabel/Ersatzbatterie

Rucksackapotheke:

Diverses Verbands- und Stützmaterial, Heftpflaster, spez. Blasenpflaster,
Desinfektionsmittel, Schmerzmedikament, Medikamente gegen Erkältung und
Verdauungsstörungen.

Individuell:

Teleskop-Wanderstöcke, Fotoapparat, Persönliche Medikamente, Lesebrille, Hygieneartikel,
Fernglas, Insektenschutzmittel

Je nach Länge und Ernsthaftigkeit der Tour:

Feuerzeug*, Not-Biwaksack*

- Generell gilt: So wenig wie möglich, so viel wie nötig
- Der vollgepackte Rucksack (inkl. Lunch und Getränk) sollte 15% des eigenen Normal-Körpergewichts nicht überschreiten!
- Bei Ausland-Flugreisen: Fluggepäck-Bestimmungen beachten (Messer, Flüssigkeit usw.)
- Bekleidung gem. den zu erwartenden Temperaturen wählen (Tag und Nacht!). Lange Wanderhose und warme Oberbekleidung gehört auch bei 30° dazu!
- Bergschuhe (Steifigkeit/Höhe/Profil) nach der zu erwartenden Wegbeschaffenheit wählen
- schwere Gegenstände im unteren Rucksack-Drittel und nahe am Rücken verstauen

* = entfällt bei geführter Tour / Mitnahme ist Sache des Tourenleiters