

## **Ausrüstung Mehrtageswanderungen 7 Tage**

### *Grundausrüstung:*

Rucksack 35 l – 45 l + Regenhülle, hohe Wanderschuhe, Teleskopstöcke, Hüttenschlafsack, kleiner Regenschirm oder Regenhut wenn gewünscht

### *Kleidung:*

2x Funktionssocken, 3x Funktionsunterwäsche, Wanderhose schnelltrocknend, Kurze Funktionshose, 2x T-Shirt, Pullover Fleece, Wärmejacke, Gore-Tex Regen- oder Windschutzjacke und -hose, Mütze, Stirnband, dünne, winddichte Fingerhandschuhe, Sonnenschutz, Sonnenbrille

### *Nützliches:*

Stirnlampe od. kleine Taschenlampe, Sonnencreme LSF 30, Lippenchutz, Mikrofaser-Handtuch, etwas Toilettenpapier, Zahnbürste und Kamm, Plastikbeutel, Trinkflasche 1 l, Sackmesser

### *Persönliches:*

Wichtige persönliche Medikamente, Personalausweis, SAC-Mitgliederausweis od. ähnliche, Bargeld in CHF und €, EC-Karte, Auslandsversicherung, ev. Handy/Fotoapparat/Fernglas

### *Verpflegung:*

Zwischenverpflegung: Diese wird zwischen Frühstück und Abendessen gegessen und für die entsprechende Anzahl Tage mitgenommen. Gut geeignet sind Dörrobst, Schokolade, Trockenfleisch, Käse, Vollkornbrot und Energieriegel.

### *Packtipps*

**Light bringt weit!** Der Rucksack sollte nicht mehr als 8-10 Kg wiegen. Dies vor allem bei Mehrtagestouren.