

Packliste für Wanderungen

Empfehlung:

Nimm nur so viel wie nötig, aber so wenig wie möglich mit!

Denn je schwerer Dein Rucksack ist, umso mehr Energie wirst Du aufwenden müssen.

Wichtig ist auch, dass Du Deinen Rucksack gleichmässig packst und das Gewicht gut verteilst.

Starte jeweils gut vorbereitet und ausgeruht. Vergiss die Pausen nicht.

Eine gute, den Verhältnissen angepasste Planung ist ein Muss.

Folgende Ausrüstung gehört zu jeder Wanderung:

- Feste Wanderschuhe mit gutem, griffigem Profil
In den Bergen sollte die Höhe der Schuhe den Fussknöchel übersteigen.
- Wandertauglicher, bequemer Rucksack, im Idealfall mit Hüftgurt
- Genügend warme Kleidung: Pullover und Windjacke (auffällige Farben sind von Vorteil)
- Regenschutz
- Sonnencreme mit hohem Schutzfaktor, Sonnenschutz, Sonnenhut, Sonnenbrille
- Genügend zu trinken (min. 1 Liter!), Snacks und Verpflegung
- Persönliche Medikamente
- Ersatzwäsche und Wanderstöcke nach persönlichem Ermessen
- Handy (aufgeladen) und evt. Fotoapparat
- Notfallzettel mit wichtigen Telefonnummern
- Wanderapotheke mit Rettungsdecke*
- Wanderkarte*, Orientierungsmittel*
- Gute Laune

Im Winter zusätzlich:

- Der Jahreszeit angepasste Kleidung
- Handschuhe und Mütze
- Warme, wasserfeste Schuhe
- Schneeschuhe je nach Wanderung

Für Sonnenaufgänge / Sonnenuntergänge / Nachtwanderungen zusätzlich:

- Stirnlampe

Bei Hüttenübernachtungen zusätzlich:

- Seidenschlafsack
- Zahnbürste, Zahnpasta, kleiner Waschlappen
- Stirnlampe

Beachte:

In den Bergen kann das Wetter sehr schnell und überraschend umschlagen.

Selbst im Sommer kann es in den Bergen sehr kalt sein. Ab 3'000 Höhenmeter auch an Handschuhe und Mütze denken.

Orientiere Deine Nächsten über Dein Vorhaben. Lieber einmal zu viel als zu wenig umgekehren!

*mit Wanderleiter nicht zwingend notwendig