

Ausrüstungsliste hochalpine Wander- woche vom Glarnerland nach Disentis



		Das habe ich...	...schon eingepackt	noch besorgen
Bergschuhe	Mind. bedingt steigeisenfest	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Steigeisen, evtl. Leichtsteigeisen	Angepasst an die Schuhe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Eispickel	Leichtpickel genügt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Anseilgurt mit HMS		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ev. Wanderstöcke mit Tellern		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ev. Gamaschen		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Rucksack	Volumen ca. 30 - 40 Liter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wetterschutzjacke mit Kapuze	Wind- und wasserfest/atmungsaktiv	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jacke	z. B. Softshell oder Fleece	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bequeme Berg- oder Wanderhose		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Warme Kleidung	Mehrschichtenprinzip	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ev. Thermounterwäsche	Wolle miefte weniger als Synthetik	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Reservewäsche	Nur wenig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Handschuhe	2 Paar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mütze / Stirnband	Damit du keine kalten Ohren kriegst.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ev. Sonnenhut		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sonnenbrille	Geeignet fürs Gebirge	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sonnencreme, Lippenschutz	Damit du braun und nicht rot wirst	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Trink-Flasche	Ev. Thermosflasche	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zwischenverpflegung	Für 5 Tage, nicht zu viel**	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Taschenmesser		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Stirnlampe		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Halbtax-Abonnement oder GA	Wenn vorhanden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SAC-Ausweis	Wenn vorhanden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bargeld für Transporte, Getränke	Elektronische Zahlungen nicht überall möglich	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Toilettensachen	Zahnbürsteli und ev. kl. Frottiertuch	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hüttenschlafsack	Aus Seide oder Baumwolle	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ev. Blasenpflaster		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ev. Ohropax		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ev. persönliche Medikamente	Falls du welche benötigst	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

** Oft ist man schon am frühen Nachmittag in der nächsten Hütte, wo man eine Suppe, Rösti oder Kuchen geniessen kann. Zudem kann auf vielen Hütten Zwischenverpflegung gekauft werden.

Viel Spass beim Packen!

Hast du Fragen? Zögere nicht und ruf mich an 0041 (0)55 653 11 40