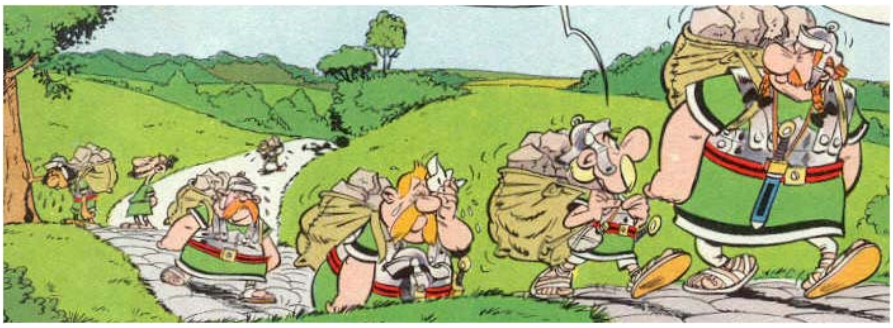

Checkliste für Wanderungen

Auszug aus der Publikation „Bergwandern, aber sicher“ der bfu

- Schuhwerk: Hohe Bergschuhe mit Profilgummisole, Schuhe zum Autofahren und Hotel (Turnschuhe).
- Rucksack, *Wanderstöcke*, Fernglas, Kompass und Höhenmesser (evtl. in Armbanduhr integriert).
- Kleider allgemein: Hüttenhose (Trainer), Unterwäsche, Ersatzsocken, Hemden und T-Shirts, Ersatzhemd, Autoschuhe und Jeans im Auto deponieren.
- Wanderkleidung: Anstelle einer sehr warmen Jacke mehrere leichtere Kleidungsstücke mitnehmen (Mehrschichten oder Zwiebel-Prinzip). Kurze und lange Wanderhosen.
- Wind- und Regenschutz: Leichte, wasserdichte, aber atmungsaktive Pelerine mit Kapuze, die auch den Rucksack schützt, (oder Rucksackhülle), Regenhut, Schirm.
- Sonnenschutz: Sonnenhut, Halstuch, Sonnenbrille, Sonnencreme, Lippenpomade.
- Kälteschutz: Wollmütze, Handschuhe, Pullover, lange Hose.
- Orientierung: Wanderkarte 1:50'000 oder 1:25'000, Fahrplan, Routenbeschreibung, Reiseführer.
- Notfall: Schnur, Sackmesser, Coramin, Medikamente, Fusscreme, Blasenpflaster, Reiseapotheke, Trillerpfeife, Zündhölzer.
- Fakultativ: Flachmann, Jasskarten, Fotoapparat, Video, Schreibzeug.
- Toilettensachen: Kleines Frottiertuch, Waschlappen, WC-Papier, Papiertaschentücher, Hygienetüchlein, Erfrischungstüchlein, Rasierzeug, Seife, Handcreme.
- Verpflegung: Tee, Früchte, Riegel, Servietten, Abfallsack, (Für längere Touren: Brot, Wurst, gekochte Eier, Gurken, Rüebli, Pfeffer, Salz, Aromat, etc.)
- Geldbörse, Fremdwährung, Kredit- und Bankkarte, Halbtaxabo, Identitätskarte, SAC-Ausweis, Gönnerkarte SAW, Handy mit Ladegerät.
- Finanzen, damit man alles kaufen kann, was man vergessen hat!

Faustregel: Der volle Rucksack sollte nicht mehr als 10 Kilo wiegen, wenn er schwerer ist, Ballast abwerfen.