



AUSRÜSTUNG FÜR TAGESWANDERUNGEN

Muss mit

- stabile, knöchelhohe Wanderschuhe (keine Turnschuhe!)
 - wind- und wasserdichte, atmungsaktive Jacke
 - Kleidung für kaltes (z.B. Faserpelzjacke/Pullover, Mütze, Handschuhe; z. B. für Rast /botanischer Halt unterwegs, zugige Gipfel, Grate...)
 - und warmes Wetter
 - Tagesrucksack (genügend gross, dass auch Jacke etc. unterwegs noch hinein kann)
- Sonnenschutz: Brille, Sonnencreme, Sonnenhut
- Regenschutz (Regenhose, ev. Regenjacke oder Pelerine)
-
- Proviant (normalerweise keine Restaurantbesuche unterwegs) wie Studentenfutter, Dörrobst, Müsliriegel, Vollkornbrot/DarVida, Käse/Landjäger, Rüeblli.
 - mind. 1½ l Getränk wie Kräuter-/Früchtetee oder Wasser.

Zu empfehlen/optional

- Halbtaxabo/GA
- Kamera
- Feldstecher (empfiehlt sich in Naturschutzgebieten, wenn gewisse Blumen nicht von Nahem angesehen werden können).
- Bestimmungsliteratur, Lupe, Notizmaterial
- Natel
- Wanderkarte (welche, wird im Detailprogramm angegeben)
- Ersatzkleidung (T-Shirt/Bluse, 1Paar Socken)
- Teleskopstöcke (Nordic Walking Stöcke sind für Bergwanderungen nicht zu empfehlen)
- Taschenmesser
- Insektenspray (im Speziellen Zecken!)
- persönliche Artikel
- falls nötig, persönliche Medikamente
-
-