



AUSRÜSTUNG FÜR WANDERUNGEN MIT HOTELÜBERNACHTUNG

Muss mit

- stabile, knöchelhohe, imprägnierte Bergschuhe (keine Turnschuhe!)
- wind- und wasserdichte Jacke
- Kleidung für kaltes (Faserpelzjacke/Pullover/Softshell, Mütze/Kopftuch, Handschuhe, das Wetter kann in den Bergen schnell umschlagen!
- und warmes Wetter
- Rucksack (genügend gross, dass auch Jacke etc. unterwegs noch hinein kann)
- Sonnenschutz: Sonnenbrille, Sonnencreme, Sonnenhut
- Regenschutz (Regenhose, ev. Regenjacke/ Pelerine)
- Ersatzkleidung

- Proviant für zwei Tage (normalerweise keine Restaurantbesuche unterwegs), Halbpension im Hotel, Getränke nicht inbegriffen.
- mind. 1½ l Getränk/Tag, kann im Hotel für den 2. Tag gekauft werden, auch Marschtee auf Wunsch.

Für Übernachtung:

- ev. Trainer/Pyjama (leicht)
- Toilettenartikel (nur das Allernötigste), falls nötig, persönliche Medikamente
- Hausschuhe oder Sandalen
- persönliche Artikel.....

Empfehlenswert

- Halbtaxabo/GA
- Kamera
- Feldstecher (empfiehlt sich in Naturschutzgebieten, wenn gewisse Blumen nicht von Nahem angesehen werden können).
- Bestimmungsliteratur, Notizmaterial, Wanderkarte
- Natel
- Teleskopstöcke (Nordic Walking Stöcke sind für Bergwanderungen nicht zu empfehlen): können bei bergblumenwandern.ch gemietet werden.
- Taschenmesser
- Insektenspray (im Speziellen gegen Zecken)



Ausrüstung Zweitageswanderungen 2012

Der Rucksack sollte mit diesem Gepäck nicht mehr als ca. 12-15 kg wiegen.