



# ADOLF SCHLUNEGGER

## Bergführer IVBV

### Ausrüstungsliste Sommer (Wandern)

Diese Ausrüstungsliste soll helfen, dass man das Wichtigste nicht vergisst und trotzdem einen nicht allzu schweren Rucksack zu tragen hat. Einerseits ist eine zweckmässige und vollständige Ausrüstung wichtig, andererseits ist geringes Gewicht auch ein Sicherheitsaspekt. Ein leichter Rucksack erhöht den Erlebniswert deutlich. Bei Fragen können Sie sich gerne an mich wenden:

#### Allgemein

- mittelgrosser Rucksack (30 - 35 Liter)
- feste, wasserdichte Berg/Wanderschuhe
- Stirnlampe
- Taschenmesser
- Halbtax-Abo
- Ausweis SAC
- persönliche Medikamente
- Kleinapotheke

#### Bekleidung

- lange, wetterfeste Hosen
- evtl. Sturmhose zum Überziehen
- wetterfeste Jacke
- Mütze (bei kaltem Wetter)
- Handschuhe (bei kaltem Wetter)
- Thermo-Unterwäsche (bei kaltem Wetter)
- Socken
- Fleece-Hemd oder Fleece-Pulli
- Faser-Pullover •Ersatzwäsche\*
- Trainer für Hütte

#### Diverses

- Sonnenbrille
- Lippen- und Hautschutzcreme
- Thermosflasche / Trinkflasche
- leichter Tagesproviant

Adolf Schlunegger

Berführer IVBV

[info@berg-holz.ch](mailto:info@berg-holz.ch)

[Tel: +41 \(0\)79 527 66 07](tel:+41795276607)



# ADOLF SCHLUNEGGER

## Bergführer IVBV

- Seiden-Innenschlafsack
- Toilettenartikel, sich auf das Notwendigste beschränken
- Fotoapparat
- Gebietskarten
- ID oder Pass
- Reisegeld in Fremdwährung (Euro)

Adolf Schlunegger

Berführer IVBV

[info@berg-holz.ch](mailto:info@berg-holz.ch)

[Tel: +41 \(0\)79 527 66 07](tel:+41795276607)