

Nachfolgende Ausrüstungsliste ist ein Vorschlag, welcher auf die eigenen Bedürfnisse abgestimmt werden muss. Der Rucksack soll regensicher verpackt sein oder bei Bedarf mit Poncho oder Regenhaube geschützt werden können. Bitte beachten Sie, dass wir nur einen beschränkten Gepäcktransport vom Start zum Ziel anbieten. Dieser bleibt vorwiegend ausländischen Teilnehmern vorbehalten.

Nicht zu viel Material mitnehmen! Da Sie den Rucksack jeden Tag mittragen, lohnt es sich, Wert auf Gewichtseinsparungen zu legen. Erfahrungswerte der letzten Jahre liegen bei ca. 10.5 Kg (+/- 3Kg)

## Rucksack 30-40 L mit

- Regenjacke mit Kapuze
- Regenhose
- Wärmende Kleider (zB Faserpelzjacke)
- Handschuhe
- Sonnenschutz (Kopfbedeckung, Sonnenbrille und Creme mit hohem Lichtschutzfaktor)
- Hütten- oder Seidenschlafsack (Am Start können günstige Tuschlafsäcke erworben werden.)
- Lunch für ersten Tag (Energiespender, wie Dörrobst, Traubenzucker, Getreide- oder Schoggistengel)
- Feldflasche
- Wenig Ersatzwäsche
- Necessaire / Toilettenartikel (Kleinstmengen wie zB Musterpackungen)
- Kleines Handtuch
- Toilettenpapier
- Pflaster, Compeed-Pflaster oä gegen Blasenbildung
- Stirn- oder leichte Taschenlampe
- Natel/Mobile mit Ladegerät (pro Gruppe)
- Photoapparat
- Feuerzeug
- Schreibzeug

## Weitere Ausrüstung

- Wanderschuhe oder knöchelhohe Trekkingschuhe (rutschfeste auf Stein/Schnee)
- Bequeme Wanderkleidung
- Wanderstöcke (Wird empfohlen. Als Mietmaterial am Start erhältlich.)
- Mütze
- Uhr
- Sackmesser
- Bargeld in CHF oder Kreditkarte
- Reisedokumente swissclassic
- Ausrüstung, die am Start abgegeben wird (siehe Infobrief)

## Optionale Ausrüstung (falls vorhanden)

- Persönliche Medikamente
- Bahn-Abonnement (zB ½ -Tax oder GA)
- SAC-Ausweis (für die Tour 2011 nicht nötig, da keine SAC-Unterkunft)
- Kompass / GPS
- Badehosen/Kleid (für Sauna oder Hotpot erforderlich)