



# AUSRÜSTUNGSLISTE TOUREN

- Bekleidung**
- Unterwäsche & Socken
  - Thermounterwäsche (Langarmleibchen und lange Unterhosen)
  - Kurzarm-Shirt
  - Langarm-Shirt oder Hemd
  - Warmer Pullover, z.B. Wolle oder Faserpelz
  - Warme Jacke, z.B. Fleecejacke
  - Lange Hosen, z.B. Trekkinghosen
  - Evt. kurze Hose
  - Evt. Badehosen
  - Regenjacke & Regenhose
  - Pyjama (evt. Shirt und kurze Hosen/Thermohosen als Pyjama benutzen)
  - Mütze & Handschuhe
  - Sonnenhut (sollte feststehend sein mit Bändchen zum anziehen oder Gummizug)
  - Wanderschuhe
  - Leichte Schuhe für im Camp, z.B. Sportsandalen u/o Turnschuhe
- Verschiedenes**
- Toilettenartikel (Seife, Zahnbürste, Zahnpaste, Kamm/Bürste, kleines Frottiertuch, wasserfeste Sonnencreme, Lippenpomade mit Sonnenschutz, evt. Hautcreme)
  - Persönliche Medikamente
  - WC-Papier, evt. Feucht-Tüchlein
  - Insektenspray, evt. Mückennetz für Kopf
  - Sonnenbrille
  - Trinkflasche
  - Taschenlampe (August/September)
  - Taschenmesser
  - Feuerzeug
  - Kleiner Tagesrucksack (fürs Mt Hunt Trekking grosser Rucksack!)
  - Schlafsack (bis 0°C oder etwas tiefer, v.a. im Herbst)
  - Liegematte (z.B. Therm-a-Rest)
- Optional**
- Fotoapparat, Reservebatterien, Ersatz-Speicherkarte, wasserdichte Hülle
  - Feldstecher
  - Papier und Schreibzeug, Lektüre, Spielkarten
  - Kleines Musikinstrument
  - *Für Trekking:* Wanderstöcke
  - *Für Kanutour:* Neopren-Schuhe oder Neopren-Socken mit Sportsandalen
  - *Für Kanutour & Campingtour:* Angelausrüstung (ausziehbare Angelrute)

## Beachte

Bitte *Gewicht und Volumen des Gepäcks* tief halten (beschränkte Raum-/Gewichtskapazität im Wasserflugzeug, knappe Platzverhältnisse in Kanus, Material muss selber getragen werden). Leichte und kompakte Materialien wählen und Menge beschränken.

*Schnell trocknende Bekleidung* wählen, die im *Schichtprinzip* getragen werden kann.

*Mückensichere Kleider:* lang, lose (nicht eng am Körper anliegend), dicht gewoben (so dass Mücken nicht durchstechen können), enger Arm- und Beinabschluss, kein grosser Halsausschnitt.

*Allgemeine Ausrüstung* wie Campausrüstung (Zelt, Tarp, Säge, Beil, etc.), Kochausrüstung (Kocher, Geschirr, Lebensmittel, Wasserfilter, etc.), Kanuausrüstung (Kanu, Paddel, Schwimmweste, wasserfeste Gepäcksäcke, etc.), Apotheke, Bärenspray und Notfallausrüstung wird durch uns gestellt.