

## Mitnahmeliste für Wanderungen

### Allgemeines:

**Zur Ausrüstung:** Passe die Ausrüstung an das Ziel deiner Tour an und achte dabei auf ein leichtes Rucksackgewicht. Grundsatz: so wenig wie möglich, so viel wie nötig. Bei der Wahl der Wanderausrüstung steht der Schutz vor Witterungseinflüssen und deine Sicherheit im Vordergrund. Dabei kommt es darauf an, wo du wanderst, in welchem Gelände, die technische Schwierigkeit der Wege <sup>1)</sup>, die Höhenlage, die Witterungsbedingungen und die Jahreszeit. Regen-, Kälte- und Sonnenschutz gehören immer in den Rucksack, insbesondere da plötzliche Wetterumstürze im Gebirge häufig schwer voraussagbar und nicht zu unterschätzen sind. Deshalb gehört warme Kleidung immer in den Rucksack.

**Zur Bekleidung:** Kleide dich nach dem Zwiebelschalenprinzip. Dabei wird die Kleidung so zusammengestellt, dass mehrere Kleiderschichten von unterschiedlicher Dicke und Material miteinander kombiniert werden. Die Materialien sollten schnelltrocknend sein. Ein Kleidungsstück wird für verschiedene Zwecke verwendet, beispielsweise eine Leggings/lange Unterhose für die Hüttenübernachtung oder als zusätzlicher Kälteschutz.

- 1. Schicht: *Basisschicht:*** Dünne Schicht schnelltrocknende Unterwäsche mit der Hauptaufgabe, Schweiß vom Körper weg zu transportieren, idealerweise bestehend aus Kunstfasern oder (Merino-)wolle.
- 2. Schicht: *Isolationsschicht:*** Eine oder mehrere Schichten, die die Körperwärme speichern, bei gutem Wetter auch äussere Kleidungsschicht. Dazu werden auch Mütze und Handschuhe gezählt.
- 3. Schicht: *Witterungsschutz:*** Kleidung, die vor dem Regen und Wind schützt.

**Zum Schuhwerk:** Gute Wanderschuhe schützen und entlasten den Fuss und verbessern die Trittsicherheit! Achte bei der Wahl auf perfekte Passform, rutschfeste Profilsohle, Wasserdichtigkeit und geringes Gewicht. Schuhwerk. Je höher die technische Schwierigkeit der Wege <sup>1)</sup>, je schlechter die Wegqualität und je rauer und instabiler das Gelände, desto eher empfehlen sich stabile Bergschuhe mit hohem Schaft und torsionsfester Sohle. Die Schuhe sollten bequem sein und keine Druck- und Reibstellen verursachen. Kombiniert werden die Schuhe mit geeigneten Funktionssocken. Mehr Informationen zum Schuhwerk findest du unter diesem [Link](#).

**Zur Verpflegung und zum Getränk:** Bei der Wahl der richtigen Verpflegung kommt es stark darauf an, was du vorhast. Es reichen in der Regel etwas Brot mit beispielsweise Käse oder Trockenwürsten, etwas Obst, sowie Snacks wie Müsliriegel, Nüsse, Schokolade oder Trockenfrüchte. Es soll genügend Wasser für den Tag in einer unzerbrechlichen Flasche mitgenommen werden. Im Normalfall reichen 1 – 1 ½ Liter. Unterwegs kann nicht damit gerechnet werden, dass es Trinkwasser zur Verfügung hat. Bei mehrtägigen Wanderungen können Getränke in der Hütte nachgefüllt werden. Getränkedosen sind ungeeignet für Wanderungen.

### MATERIALLISTE / AUSTRÜSTUNG:

- Rucksack mit Regenhülle
  - Der Tour angepasste (Wander-)Schuhe mit griffigem Profil
  - Der Jahreszeit angepasste Kleidung gemäss dem Zwiebelschalenprinzip
  - Sonnenschutz: Kopfbedeckung (Sonnenhut oder Stirnmütze), Sonnenbrille, Sonnencreme mit hohem Schutzfaktor, Lippenchutz mit hohem Schutzfaktor
  - Kälteschutz: Handschuhe (winddicht und wasserabweisend), Mütze/Stirnband
  - Regenschutz: Regenjacke und Regenhose wasserdicht und atmungsaktiv, ev. Schirm
  - Stirnlampe (bei allen Wanderungen)
  - Persönliche Medikamente
  - Ev. Reservekleider, Ersatzwäsche und Ersatzsocken
  - Evtl. Trekkingstöcke (faltbar oder längenverstellbar)
  - Ev. Taschenmesser
- ⇒ **Zusätzliche spezielle Ausrüstungsgegenstände entnimmst du der jeweiligen Detailausschreibung**

### **Bei Hüttenübernachtungen zusätzlich**

- Hüttenschlafsack (kein Schlafsack)
- Toilettenmaterial: In der Regel gibt es Wasch- aber keine Duschkmöglichkeiten. Zahnbürste, Zahnpasta und ein sehr kleines, leichtes Handtuch reichen
- Oropax
- SAC/AACBa/AACB/CAAG/AACZ/FAT/DAV/FFCAM/CAI/AVS/ÖAV/PZS/FEDME-Ausweis, falls vorhanden

### **Bei Wandern & Yoga zusätzlich**

Eigene leichte (Yoga-)matte, am Rucksack befestigbar.

1) [SAC Wanderskala](#), technische Schwierigkeit

Zusammengestellt: ASVZ-Wandern, 2024

basierend auf Informationen der Schweizer Wanderwege, Beratungsstelle für Unfallverhütung, Schöffel und SAC.