

Ausrüstungsliste Weekend

Füsse:

- Woll- oder Kunstfasersocken
- **Berg-** oder Wanderschuhe, gut imprägniert resp. Skischuhe
- Gamaschen

Beine:

- Unterhosen
- lange Unterhosen ev. aus Polypropylen oder Wolle
- lange Hosen oder Faserpelzhosen
- Windhosen (Nylon, muss nicht Wasserdicht sein)

Hände:

- Unbedingt 2 Paar Handschuhe (Reserve) Woll- oder Fasi Fäustlinge und Fingerhandschuhe
- Überzug Fäustlinge oder „wasserdichte“ Handschuhe

Oberkörper:

- Unterhemd kurz (Thermo-Shirt)
- langärmeliges Unterhemd (ev. Polypro. od. Wolle)
- Pullover (ev. Faserpelz od. Wolle)
- Windjacke (Nylon, als Windbrecher)
- Halstuch

Kopf:

- 1 Wollkappe
- Sonnenhut
- ev. Kopfstrumpf od. Roger Staub-Kappe

Schlafen:

- Schlafsack für 0° Celsius
- Schlafunterlage (geschlossenzellige Matte z.B "Karrimat" od. Therma-Rest, volle Länge)
Alufolien nützen nichts !!!
- ev. Biwaksack (nur wenn atmungsaktiv)

verschiedenes Material:

- Rucksack mind.60 Liter
- Sonnenbrille
- Sonnencreme
- Pomadenstift
- Essgeschirr (Becher, Teller (kein Blechnapf), Löffel)
- **Thermosflasche** (mind. 1 Liter)
- Feuerzeug
- Schnur (schwarz ist im Schnee besser als weiss)
- Toilettenartikel
- Taschenlampe
- Kompass
- **Schneeschuhe oder Ski** (inkl. Fell und Harscheisen)
- Skistöcke
- kleine Taschenapotheke
- Lunch für Samstag und Sonntag, Trailfood
- Ja, Ga: Kocher (Benzin) mit Pfanneenset
- wenn vorhanden gute Lawinenschaufel, Sonde
- LVS

