

BILZAUSRÜSTUNG OPTIMIERT

Standardausrüstung für eine 5-6tägige Wanderung

STARTGARNITUR:

Rucksack
Wanderhose
Wandersocken
T-Shirt
Hemd
Wanderjacke
Wanderschuhe
Taschenmesser
Bilzmütze
Wanderstöcke

IM RUCKSACK: (max. 13 kg inkl. 1 Liter Getränk)

Ausrüstung

Bilz T-Shirt
1 Langarm-Leibchen
Pullover oder Fleece-Jacke
Zweite Wanderhose
Regenhose
6 Unterhosen
2 T-Shirts oder 1 T-Shirt und ein Hemd
3 Paar Wandersocken
Shorts/Badehose
Papiertaschentücher
WC-Papier
Bilzbecher
Taschen- oder Stirnlampe + Reservebatterien
Feuerzeug oder Zündhölzer
Plastiksäcke
1 Waschlappen
1 Handtuch
Sandalen oder Turnschuhe
Rucksack-Regenhülle
Schlafsack (je nach Tour evtl. nur Hüttenschlafsack)
Persönliche Taschenapotheke (mit z.B. Rennietabletten, Schmerztabletten, Imodium)
Necessaire mit Zahnbürste und Zahnpasta
 Sonnencreme
 Seife oder Duschgel

Verpflegung (Morgen- und Nachtessen in der Hütte): **max. 2 kg ohne Getränk**
(in Kunststoffbox)

Trinkflasche (mind. 1 Liter)
Bilzbecher
Walliser- oder Roggenschrotbrot in Scheiben (max. 300 g)
Mostbröckli geschnitten und vakuumiert (ca. 150 g)
2 Pastetli (Pic-Nic) oder Cervelats
2 Salametti oder Landjäger oder Malbunerli oder ö ö ö ö ö

100-150g Schokolade
5 Riegel
Gerberkäse (max. ½ Schachtel)
2 Äpfel
1 Banane
Vitamin- oder Traubenzuckertabletten
Haselnüsse oder Mandeln
Dörrfrüchte (Apfelschnitze, Aprikosen, Zwetschgen)

Nicht vergessen (fakultativ):

Fotoapparat + Reservebatterien bzw. Akku
Feldstecher
Sonnen- bzw. Gletscherbrille
Halbtaxabo oder GA
ID oder Pass
Geld
Kreditkarte
Höhenmesser
Kompass
Kartenmaterial
GPS
Flachmann
Handy
Schreibzeug und Papier

BEI ÜBERNACHTUNG IM FREIEN:

Regenhülle für Schlafsack

Diepoldsau, 06.08.2006