

Packliste Sicherheitsmodul Bergtrekking



Persönlich:

- Schlafsack
- Mätteli (Luft)

- 2 schnelltrocknende T-shirts
- 1-2 Langarmbekleidung (z.B. Hemmli, Thermoleibchen etc.)
- 1 Faserpelz
- ev. lange Unterhose
- 1 Regenjacke
- 1 Regenhose
- 2-3 Paar Socken
- Unterwäsche

- Sonnenhut
- Sonnencreme
- Sonnenbrille!
- Kappe/Handschuhe
- Teleskopstöcke

- Teller o. Ä (Tuperware)
- Löffel
- Becher/Tasse
- Trinkflasche/n (mind. 1.5l)

- Stirnlampe
- Sackmesser
- Merkblätter, Broschüren
- Kompass
- Karten
- Uhr
- Schreibzeug/Papier
- Rapex (Kartenmasstab)
- Schnur

- Zahnbürste / -paste
- Taschenapotheke / Pers. Medikamente
- WC-Papier

- Kursgeld 70.- CHF

Essen:

- 4 mal Mittagessen**
 - 2 mal Morgenessen** (Nur wer mit Griesbrei und Porridge nicht auskommt)
-

Gemeinsam (alle tragen mit):

- Zelt
- Kocher inkl. Gewürze
- Food

Anziehen:

- KEINE Jeans!! – am besten schnell trocknende Berghose
- Die besten Schuhe