

**AufundAbt Wanderleiter SBV**  
**Packliste Wanderungen**

**Leichtwandern:** Mit leichtem Rucksack wandert es sich unbeschwerter. Also nicht mehr packen als wirklich nötig.

**Regen:** Ein Abfallsack im Rucksack ist leicht, ersetzt die Regenhülle und verpackt Reservekleider und Material wasserdicht.

**Verpflegung:** Leicht und nahrhaft soll sie sein. Energieriegel, Schokolade, Käse, Trockenfleisch, Brot, Früchte usw. Und schmecken darf sie auch.

**Apotheke:** Als Wanderleiter haben wir eine Apotheke (klassisch und homöopathisch) für alle dabei. Sie brauchen also Ihren Rucksack damit nicht zu beschweren. Tape und je nach Schwierigkeit der Tour ein kurzes Seil, haben wir ebenfalls für alle mit dabei.

**Persönliche Medikamente/Krankheiten:** Diese sind uns vor Antritt der Tour zu kommunizieren, damit wir im Notfall schon wissen, was zu tun ist.

**Grundausrüstung Tageswanderung**

- ✓ Leichter Rucksack
- ✓ Wander-/Trekkingsschuhe
- ✓ Wanderhose/Goretex-Hose
- ✓ Goretex-Jacke
- ✓ Faserpelz oder Pullover
- ✓ Socken
- ✓ Unterwäsche
- ✓ Hemd oder T-Shirt
- ✓ Halstuch/Buff
- ✓ Sonnenhut
- ✓ Sonnencreme
- ✓ Sonnenbrille/Etui
- ✓ Trink-/Thermosflasche gefüllt
- ✓ Lunch und Zwischenverpflegung
- ✓ Fahrpläne/Programm AufundAbt
- ✓ Handy aufgeladen
- ✓ Schreibzeug
- ✓ Taschenmesser
- ✓ Blasenpflaster
- ✓ Geld, Ausweise (GA, Halbtax, SAC, REGA, ID)
- ✓ Taschentücher, Damenhygiene
- ✓ Persönliche Sachen: Brille, Linsen, Uhr, Schlüssel, Medikamente usw.

- Wander-/Teleskopstöcke (freiwillig)
- Uhr/Wecker/Höhenmesser (freiwillig)
- Fotoapparat (freiwillig)
- Feldstecher (freiwillig)
- Karte, Führer (freiwillig)
- Literatur/Bestimmungsbücher (freiwillig)
- Persönliche Apotheke (freiwillig, Wanderleiter)
- Warme Mütze, Handschuhe (freiwillig)
- Regen-Pelerine (freiwillig)
- Kleiner Regenschirm (freiwillig)

## **Zusatzausrüstung Übernachtungen**

- ✓ Reservewäsche (1 leichte Hose, 1 T-Shirt, 1x Unterwäsche)
- ✓ Stirnlampe
- ✓ Hütten-/Seidenschlafsack
- ✓ Toilettenartikel klein (Zahnbürste, Zahnpasta, Seife, Waschlappen, Oropax)
  
- Pyjama (freiwillig)
- Hüttenfinken/leichte Schuhe (freiwillig)
- Ladegerät Handy/Foto (freiwillig)

## **Zusatzausrüstung für Schneeschuhtouren**

- ✓ Schneeschuhe (gute Qualität)
- ✓ Gute Wander-/Schneeschuhe
- ✓ Goretex-/Skitourenhose
- ✓ Faserpelz oder Daunengilet
- ✓ Langarm-Shirt
- ✓ Ersatzshirt (trocken zum Wechseln)
- ✓ Teleskopstöcke oder Skistöcke
- ✓ LVS (getestet, Batterieladestand hoch)
- ✓ Ersatzbatterien für LVS
- ✓ Lawinenschaufel
- ✓ Lawinensonde
- ✓ Stirnlampe