

## **Ausrüstungsliste**

### Rucksack

Ideal ist ein Rucksack mit 70l Volumen. Da hat auch noch Gruppenausrüstung und Essen platz, ohne das Sachen aussen drangehängt werden müssen

### Schlafsack

Die Investition in einen warmen Schlafsack lohnt sich. Füllung imprägnierte Daunen. Ideale Temperaturangaben komfort mindestens minus 5 Grad.

### Liegematte

Exped Luftmatraze mit Daunenfüllung ist schön warm. Kann aber kaputt gehen und dann ist das Liegen nicht mehr angenehm. Eine geschlossenzellige Schaumstoffmatte plus dünne Luftmatraze ist eine praktische Komfort-Alternative. Man hat auch noch was, wenn die Luftmatraze undicht ist. Die Schaumstoffmatte über der Luftmatraze wirkt wärmer am Körper. Alu-Unterlegmatten bringen gar nichts.

### Taschenlampe

Aus sicherheitsgründen zwei Exemplare. Bei den heutigen kleinen und leichten Led-Stirnlampen ist dies einfach

### Feuerzeug

Streichhölzer plus Feuerzeug. Streichhölzer brennen kräftiger als Feuerzeuge, aber mit einem Feuerzeug können wir nassgewordene Streichhölzer anzünden. Ausserdem eine Kerze, die vermag auch bei bei nassen und windigen Verhältnissen ein Feuer anzufachen.

### Taschenmesser

Absolut praktisch: Victorinox mit grosser Klinge, Schere und Säge

### Essgeschirr

Email ist gut zum reinigen und sieht schön aus

Blech ist praktisch, aber scheppert

Chromstahl edel, aber schwer

Plastik wird schnell hässlich, aber sonst praktisch

### Trinkflasche

Die Sigg-Flasche, schon seit Jahrzehnten bewährt, neuerdings ein Kultgegenstand eignet sich auch deshalb besonders als Trinkflasche, weil sie zum wärmen ans Feuer gestellt werden kann (aber nur mit geöffnetem Verschluss!).

### Kleidung

Robust aber doch leicht, schnell trocknend, Mischgewebe sind am angenehmsten; ein mittleres Grau ist optisch am wenigsten heikel.

### Regenschutz

Jacke und Hose aus atmungsaktivem Material. Sollte aber unbedingt ganz wasserundurchlässig sein.

### Schuhe

Bewährt haben sich Trekkingschuhe mit Goretexschicht und Vibramsole

### Plane

Eine Plane ist praktischer als ein Zelt (ausser in Moskitoverseuchten Gebieten). Mit dem Zelt schliesst man sich von der Natur aus.

T-Shirt: Verkäufer in Sportgeschäften raten dringst davon ab, Baumwoll-T-Shirts zu verwenden. Hans-Peter Hufenus trägt seit 30 Jahren – nachdem er alle Kunststoffdinger ausprobiert hat – nur Baumwoll Shirts und fühlt sich darin sackwohl und würde nichts anderes auf der Haut tragen.