

---

## Materialliste Mehrtagestour Sommer.

- Feste Wanderschuhe
- Wanderstöcke
- Kletterhelm (Velohelm)
- Rucksack mit Regenhülle
- Wanderbekleidung im «Zwiebelprinzip»  
(inklusive warme Fleecejacke, Primaloft oder  
ähnliches)
- Regenjacke (ev. Regenhose)
- Reservekleider
- Mütze (ev. dünne Handschuhe)
- Sonnenhut
- Sonnenbrille
- Sonnenschutzmittel
- Lunch und kleine Snacks
- Ca. 1,5 L Marschtee (ev. Thermosflasche)
- Seidenschlafsack / Oropax
- Stirnlampe oder kleine Taschenlampe
- Toilettenartikel
- Persönliche Medikamente
- Blasenpflaster
- Halbtax
- SAC Mitglieder Ausweis (falls vorhanden)
- Bargeld/Euro

### PERSÖNLICHES NACH BEDARF:

- Feldstecher
- Fotoapparat
- Badehose

Bei Fragen können Sie mich gerne kontaktieren:

Alexandra Marty  
+41 79 704 81 21  
hallo@lieblingsberge.ch  
www.lieblingsberge.ch

