

Einen grossen Rucksack mit:

- Wanderschuhe! Gutes Schuhwerk ist wichtig, wir laufen wahrscheinlich teils durch den Schnee
- T-Shirt Kurz und lang
- warme Pullover
- Thermounterwäsche
- Winter Jacke
- Hosen, Ski Hosen oder Warme Trekkinghosen
- Unterwäsche
- Bequeme, gute und warme Socken
- Nessesär
- Persönliche Medikamente
- Handschuhe, Mütze, Schal
- Sonnenschutz
- Schlafmätteli
- Schlafsack
- Stirnlampe
- Wasserflasche mit Wasser (ca. 3l) Evt. Thermosflasche mit Tee :)
- Lunch für den Anreisetag
- Snacks für auf der Wanderung
- Portablen Aschenbecher, wenn du rauchst
- ID/ Pass (Siehe Anti Rep)
- ca. CHF 100 für Zugticket, Kollekte (Richtpreis ca. 5.- pro Mahlzeit)
- Tuperdose mit Deckel
- Trinkbecher
- Tüte für Znünibrot/Pausenbrot
- Thermoskanne
- Besteck

Erstehilfe Set:

- Pflaster
- Traubenzucker
- Blaterenpflaster
- Rettungs-Wärmedecke (Gold/Silber folie)

Hast du noch Platz?

- Transpis, plakate
- Musikinstrumente
- Gute Stimmung :)

Was du NICHT brauchst:

- Dein Smartphone oder Laptop
- Andere persönliche Dokumente