



AUSRÜSTUNG

Auf Winterwanderungen ist es entscheidend, die richtige Ausrüstung dabei zu haben. Mit einer überlegten Kleiderwahl nach dem „Zwiebelschalenprinzip“ kann man die Menge der Ausrüstung auf ein tragbares Mass reduzieren, ohne wichtige Artikel zu vergessen. Als Grundsatz könnte hier gelten: Nur mitnehmen, was nötig ist, um Sicherheit und einen minimalen Komfort zu garantieren. Alles Übrige ist unnötiger Ballast, den du zu Hause lassen kannst!

Hier noch einige Anregungen:

- ⇒ Bei der Anreise werden wir ca. 1,5 Stunden wandern, um das Haus zu erreichen. Schneeschuhe werden uns den Gang durch den Schnee erleichtern.
- ⇒ Alles Essen, welches ihr im Vorweekeend geplant habt, müsst ihr auch in eurem Rucksack unterbringen. Es gibt keine Zufahrtswege zum Haus. ⇒ Platz im Rucksack freilassen

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> grosser Rucksack ((60l – 80l) <input type="checkbox"/> Schlafsack, ev. Biwakhülle <input type="checkbox"/> Isoliermatte (mind. 2 cm dick, jedoch keine Badeluftmatratze) <input type="checkbox"/> Skistöcke <input type="checkbox"/> Schneeschuhe ☒ <input type="checkbox"/> Schnee- oder Lawinschaufel ☒ <input type="checkbox"/> warme Socken (Wolle oder Kunstfaser) <input type="checkbox"/> Unterwäsche <input type="checkbox"/> Sweetshirt (Rolli) <input type="checkbox"/> Hemd (Wanderung) <input type="checkbox"/> lange Unterhosen <input type="checkbox"/> T-Shirt <input type="checkbox"/> warmer Pulli oder Faserpelz <input type="checkbox"/> Skihosen und/oder gut imprägnierte Regenhosen <input type="checkbox"/> wasserdichte Jacke <input type="checkbox"/> schneetaugliche, wasserdichte Schuhe oder Boots <input type="checkbox"/> Gamaschen mit Riemen <input type="checkbox"/> 2 Paar (Faust-) Handschuhe <input type="checkbox"/> Mütze <input type="checkbox"/> Schal <input type="checkbox"/> Sonnenbrille <input type="checkbox"/> Hygieneartikel | <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Sonnencreme (mit UV-Blocker) <input type="checkbox"/> Lippenpomade (mit UV-Blocker) <input type="checkbox"/> Taschentücher <input type="checkbox"/> Taschenmesser <input type="checkbox"/> Taschen- oder Stirnlampe (inkl. Ersatzbatterien) <input type="checkbox"/> Halbtax / GA (ev. Sportamtgutscheine) <input type="checkbox"/> Portemonnaie <input type="checkbox"/> 2 Kerzen <input type="checkbox"/> Schnur <input type="checkbox"/> Kompass <input type="checkbox"/> Zeitungen (Schuhe stopfen) <input type="checkbox"/> Persönliche Medikamente <p>Weiteres:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Lunch für Donnerstag Mittag <input type="checkbox"/> Thermosflasche gefüllt mit warmem Tee <input type="checkbox"/> Abtrocktuch <input type="checkbox"/> Hüttenfinken <input type="checkbox"/> ev. Lawinensonde (wer hat) <input type="checkbox"/> ev. LVS (wer hat) <input type="checkbox"/> kleine Spiele für Abendprogramm <input type="checkbox"/> Wärmebeutel zum Warmschütteln (Migros) <input type="checkbox"/> Blasenplaster <p>☒ wird von uns mitgebracht</p> |
|--|--|

Hier noch einige Tipps:

- ⇒ Über den Kopf verliert der Mensch ca. 30% der Körperwärme. Darum sollte man im „ewigen Schnee“ selbst beim schlafen immer eine Mütze tragen. Ein Halstuch schützt vor Halsschmerzen.
- ⇒ Der schlimmste Feind im Winter ist die Nässe, weil sie auch die Kälte nach sich zieht. Darum imprägniere Schuhe (wachsen) und Kleider (am effektivsten ist Flüssigimprägnierter z.B. aus der Drogerie)
- ⇒ Im Iglu ist unabhängig der Aussentemperatur immer etwa 4°C. Stell dich also auf diese Schlaftemperatur ein. Übrigens, ein guter Schlafsack nützt wenig, wenn du keine isolierende Unterlagsmatte dabei hast.
- ⇒ Viele Kleider bedeuten nur mehr Gewicht. Denk daran: Stinken tun wir alle und ein Deo kann Wunder wirken ...
- ⇒ Der schlechteste Stoff im Winter ist Jeansstoff. Er wird schnell nass, gibt nicht warm, ist steif im Tragen und ist ziemlich schwer. Lass sie also zu Hause ...
- ⇒ Die Liste scheint auf den ersten Blick gross. Wie du selber merken wirst, kannst du vieles bereits bei der Anreise anziehen.
- ⇒ Mach dir ein Bild: Viele Fotos von vergangenen Igluweekends und Winterkursen findest du auf www.igluzern.ch