

# Projektwoche Trekking Uri – Ausrüstung

## Individuelle Ausrüstung

- **Bergschuhe oder hohe Trekkingschuhe** (für blau-weiße Wanderwege)
- bequeme Kleidung (lange Wanderhose bei den meisten Touren empfohlen)
- Rucksack
- Wanderstöcke oder Skistöcke empfohlen
- Reserve-T-Shirt
- Pulli (oder Faserpelz, falls vorhanden)
- warme Mütze und Handschuhe
- Regenschutz (Jacke und evtl. kleiner Schirm/Knirps)
- Sonnenbrille (wichtig auf Gletscher!)
- Sonnencreme
- Sonnenhut
- **genügend Getränke (min. 1,5 Liter pro Tour)**
- Verpflegung und Zwischenverpflegung (siehe Rückseite)
- evtl. Fotoapparat

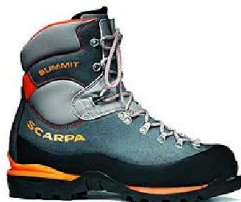
## Spezifische Ausrüstung

- Spezialausrüstung für Klettersteig und Gletscher wird zur Verfügung gestellt.

## Eigenes Material

- Wer eigenes Klettermaterial besitzt, darf (soll) dieses verwenden!
  - Klettergurt (Gstättli)
  - Klettersteigschlingen
  - Kletterhelm
  - evtl. Steigeisen und Pickel

Und noch einmal zu den Schuhen ;-)



# Projektwoche Trekking Uri – Verpflegung

## Grundsätze

- nichts Neues ausprobieren
- nur mitnehmen, was ihr gerne esst und trinkt
- alle Ess- und Trinkwaren in Portionen
- genügend Getränke (1.5l), nicht zu viel Essen
- geeignete Verpackung (wieder verschliessbar, druckresistent)
- hitzeresistente Getränke und Esswaren

## Getränke

- mind. 1.5 Liter
- Tee (je nach Wetter warm), Wasser, Säfte, „Isostar“
- wieder verschliessbare Flaschen (keine Dosen, Tetrapacks),
- Thermosflasche, Petflasche
- nicht zu viel Kohlesäure, verschiedene Getränke

## Zwischenverpflegung

- Süsses (Biberli, Gutzi, Riegel)
- eher ungeeignet: Schokolade (Wärme)
- Dörrfrüchte, Nüsse, Früchte (ev. in Behälter)
- Salziges (Crackers, Darvida)
- eher ungeeignet: Chips, Salznüssli

## Lunch

- Sandwich (zu Hause selber zubereiten → wissen, was drin ist)
- weniger geeignet: Sandwich auf der Tour zubereiten (Wind, Kälte etc.)