

für Euch bereits vor Ort:

VAUDE Zelt für 2 Pers., EVA Isomatte, Trangia Kocher (2 Stück für die ganze Gruppe), Teller, Besteck, Tassen. Gewichtsanteil ca. 2,4 kg / Pers.

Wanderschuhe/Strümpfe:

Lieber ein zu schweres Model als ein zu leichtes. Knöchelhoch und mit guter Sohle. Die Umschreibung im Fachgeschäft lautet: Trekkingschuh für mehrtägige alpine Wanderungen mit schwerem Rucksack (z.B.: HanWag Alaska GTX). Achtung bei Euren älteren Schuhen! Leider kommt es immer häufiger vor, dass sich die Sohlen ablösen. Kontrolle bei Schuhen +/- 6 Jahre!

Ich selber trage Schuhe der Firma Han Wag und bin äußerst zufrieden.

Strümpfe: Es gibt spezielle Wanderstrümpfe im Fachgeschäft mit denen man im Allgemeinen auf der sicheren Seite ist. Es spricht aber auch nichts gegen normale Strümpfe die an den Nähten gut verarbeitet sind. Viele Wanderer nehmen noch ein 2. Paar Schuhe mit (Sandalen od. Turnschuhe). Ich persönlich verzichte darauf, es ist ein halbes Kilo mehr sperriges Gepäck. Wer bei den öffentlichen Sanitäreinrichtungen bedenken hat, sollte sich die einfachsten und leichtesten Sandalen mitnehmen.

Rucksack:

Der Rucksack sollte alpin geschnitten sein, also schlank ohne voluminöse Aussentaschen. Mindestens 55 -60 ltr. (!) Volumen und einen stabilen Hüftgurt. Ganz wichtig ist die passende Rückenlänge. Mein Favorit ist das Model Cerro Torre (3 kg Leergewicht) von der irischen Firma Lowe alpine.

Falls nicht schon eine Regenhülle eingearbeitet ist, besorgt Euch eine. Es gibt kaum einen Rucksack der bei längerem Regen dicht hält.

Schlafsack:

Beim Schlafsack empfehle ich für Korsika ganzjährig eine Kunstfaserfüllung. (Ein Daunenschlafsack der Feuchtigkeit verträgt und nicht klumpt, kostet ein Vermögen, bringt dann aber weniger Gewicht auf die Waage) Der sogenannte Komfortbereich sollte bei -5 Grad liegen. Mein Schlafsack ist von Ajungilak (1600 gr.) und kann ihn empfehlen.

Bekleidung:

Regen- u. Winddichte Jacke (Gore-Tex o.ä.); Fleece-Pullover* (nicht zu dünn) und eine dünne Fleecejacke mit Windstopper Membran; lange und kurze Trekkinghose (schnell trocknend); Mütze oder Stirnband; Für die Unterwäsche, T-Shirt (keine Baumwolle) und Strümpfe sind 2 Sätze ausreichend (für die Handwäsche gibt es immer eine Möglichkeit) * ein Fleece ist nicht winddicht und von daher nur als Zwischenschicht isolierfähig.

Apotheke:

Kompressen; Mullbinden; Dreiecktuch; elastische Binden; Wundpflaster; Blasenpflaster; Mittel zum Desinfizieren; Sportsalbe für Verzerrungen; Sonnencreme; für weitere Medikamente wie Schmerz- und Kreislaufmittel den Hausarzt um Rat fragen. Notfallausrüstung Rettungsdecke (Alu); Handy; Signalpfeife und evt. Signalspiegel; Powerriegel (Notnahrung) und oder Dextrosezuckertabletten;

Sonstiges:

Stirn- od. Taschenlampe (am besten LED); Taschenmesser; kl. Handtuch; Univeral- Nylonschnur für Reparaturen; kl. Nähset; viele Plastiktüten um das Gepäck wasserdicht zu verpacken; kl. Packung Handwaschmittel 100% abbaubar; Sonnenbrille; Sonnencreme; „Kulturbeutel“ mit Zahnbürste etc.; evtl. Ohrstöpsel und den obligatorischen Fotoapparat nicht vergessen☺

Verpflegung:

Alu od. Plastikflasche min. 2 ltr. für Trinkwasser (lieber 2x 1 ltr. als eine Grosse) oder ein Trinksystem wie Camelbak; Verpflegung (Frühstück, Tagesproviant und Abendessen) ist im Reisepreis inbegriffen. Persönliche Vorlieben müsst Ihr noch ergänzen. Zwei, drei Tüten Nüsse, Trockenfrüchte oder Energieriegel nehmt noch von zu Hause mit. Bei Nahrungsmittelallergien, bitte zur Absprache Kontakt aufnehmen! Wanderstöcke kein Muss aber **sehr angeraten!** Seit über 20 Jahren gehe ich keinen Schritt mehr ohne Stecken ins Gebirge. Sie dienen der Sicherheit (können Verstauchungen vermeiden und falls es doch dazu gekommen ist, sind sie eine große Hilfe) 300 Tonnen weniger Last auf den Knien pro Tag! Außerdem erleichtern sie ein aufrechtes Gehen und helfen damit der Wirbelsäule und der Gehtechnik.

LEKI od. KOMPERDELL sind die Marktführer besorgt Euch ein Standard Model ohne Schnickschnack und keine Lightversionen.

Das Gesamtgewicht sollte 11kg nicht überschreiten, denn es kommt noch die von mir gestellte Ausrüstung mit ca. 2,4 kg (s.o.) und die Verpflegung mit Wasser ca. 3 kg dazu!

Falls Ihr eine Verlängerungswoche eingeplant habt, kann Euer restliches Gepäck an einem sicheren Ort aufbewahrt werden. (keine Haftung bei Verlust)