

















Ausrüstungsliste



Ausrüstung:

-  Rucksack + Regenhülle: 30 - 40 l
-  Bergschuhe: fest, knöchelhoch, gute Profilssole
-  Teleskopstöcke, besonders bei Knieproblemen zu empfehlen

Kleidung:

-  bequeme Wanderhose
-  kurze Hose
-  2 funktionelle T-Shirts
-  2 Paar Wandersocken
-  2-3 Unterwäsche
-  Softshell- oder Fleecejacke oder Longsleeve
-  Wärmejacke, z.B. Primaloft- oder Wolljacke
-  Regenjacke und -hose (kein Poncho - Verletzungsgefahr)
-  Handschuhe (ev. mit Windstopper), keine Skihandschuhe
-  Haube oder Stirnband
-  Sonnenschutz Kappe oder Tuch für den Kopf
-  Leichte Hüttenschuhe (Flip-Flop, Crocs, Trekkingsandalen)
-  Sonnenbrille
-  Buff (röhrenartiger Schal; auch als Stirnband oder Haube verwendbar)
-  Schlafbekleidung

Nützliches:

-  Waschbeutel so wenig wie möglich, so viel wie nötig, kleine Proben
-  Sonnencreme LSF 30

Meet this Moment



Lippenschutz



Mikrofaser-Handtuch (leicht, schnell trocknend, klein verstaubar)



2 Plastikbeutel für Müll, Schmutzwäsche, zum wasserdicht verpacken...



Leichter Bergschirm sehr angenehm bei längerem Regen

Verpflegung:

In der Unterkunft erhalten wir jeweils ein reichhaltiges Abendmenü und ein sehr geschmackvolles Frühstück. Bitte vorab um Information bezüglich vegetarischer Küche. Am zweiten Tag haben wir unterwegs eine einladende Einkehrmöglichkeit. Bei den Unterkünften können Sie sich am Morgen jeweils ein Lunchpaket (kostenpflichtig) zusammenstellen lassen. Deshalb reicht es aus, wenn Sie für den Tourenstart genügend zu Trinken und eine Jause für den ersten Tag mitnehmen und für die restlichen Tage Energieriegel oder ähnliches.



Jause für den ersten Tag



Trinkflasche bzw. Trinkblase mind. 2 Liter Fassungsvermögen



Energieriegel, Trockenobst, Nüsse, Schoki... (max. 200 g gesamt)

Persönliches:



Wichtige persönliche Medikamente, Blasenpflaster



AV-Ausweis falls vorhanden



Bargeld, EC-Karte



Versicherung



Handy mit Notfallnummern oder wichtige Telefonnummern auf Zettel notiert