

## Ausrüstungsempfehlung – OFFline Wander-Retreat

### Ausrüstung:



Rucksack + Regenhülle: 30 l



Bergschuhe: fest, knöchelhoch, gute Profilsohle oder Trekkingschuhe



Teleskopstöcke, besonders bei Knieproblemen zu empfehlen

### Kleidung:



bequeme Wanderhose



kurze Hose



Wandersocken



Softshell- oder Fleecejacke oder Longsleeve



Wärmejacke, z.B. Primaloft- oder Wolljacke



Regenjacke (wind & wasserdicht) und -hose (kein Poncho - Verletzungsgefahr)



Handschuhe (ev. mit Windstopper), keine Skihandschuhe



Haube oder Stirnband ( in den Bergen immer einen Wetterumschwung möglich)



Wechselkleidung



Sonnenschutz-Kappe oder Tuch für den Kopf



Leichte Hüttenschuhe (Flip-Flop, Crocs, Trekkingsandalen oder dicke Socken)



Sonnenbrille



Buff (röhrenartiger Schal; auch als Stirnband oder Haube verwendbar)



Schlafbekleidung



AUGRUND CORONA bitte eigenen Mund-Nasen-Schutz und eigenes Desinfektionsmittel mitnehmen (Bei Nicht-Einhaltung des Mindestabstandes muss der Mund-Nasen-Schutz verwendet werden)

### Für Meet-this-moment Übungen:



Turnschuhe bzw. Joggingsschuhe

# Meet this Moment

---



bequeme Sportbekleidung



Yogamatte, Meditationskissen (falls vorhanden)

## Nützliches:



Toilettenartikel



Sonnencreme LSF 30



Lippenschutz



Leichter Bergschirm sehr angenehm bei längerem Regen

## Verpflegung:

Siehe detaillierter Tagesablauf bzw. enthaltene Leistungen.



Trinkflasche bzw. Trinkblase mind. 1 Liter Fassungsvermögen



Energieriegel, Trockenobst, Nüsse... (bei Bedarf)

## Persönliches:



Wichtige persönliche Medikamente, Blasenpflaster



Bargeld, EC-Karte



Versicherung



Handy mit Notfallnummern oder wichtige Telefonnummern auf Zettel notiert



kompaktes Pflanzen oder Tierbestimmungsbuch o.ä. (falls vorhanden)