



## Ausrüstungs-Empfehlungen “PATAGONIEN AKTIV Trekking-Rundreise”

### Dokumente

- Gültiger Reisepass
- Impfpass
- Flugtickets
- Geld / Kreditkarte und/oder EC-Karte

### Gepäck

- Rucksack 40 – 55 Liter für die Trekking-Tage
- Rucksack-Regenüberzug
- Kleine Tasche für Reisepass / Geldgürtel
- für das einzulagernde Restgepäck: grosse Sporttasche

### Camping Ausrüstung

- Schlafsack bis minus 5 Grad/C komfort (minus 15 Grad/C extrem) mit (Kompressions-)Stopfsack
- Aufblasbare Iso-Matte (z.B. NeoAir von Therm-A-Rest oder ähnliches)

### Bekleidung

- Windstopper-Fleecejacke
- Leichte Trekkinghose – schnelltrocknend, idealerweise als Zip-Hose
- Langarm-Shirts (Baselayer), z.B. Merino / Synthetik
- T-Shirts, synthetisch oder Merino-Wolle
- Atmungsaktive Unterwäsche – Polypropylen, Merino oder gleichwertiges
  
- Atmungsaktive und wasserdichte Jacke (Goretex, Sympatex etc.)
- Atmungsaktive und wasserdichte Überhose (Goretex etc.)
- Leichte Daunenjacke für die Abende im Camp
  
- Sonnen-Hut oder -kappe
- Mütze (warm)
- Halstuch, Kopftuch
- Handschuhe, am besten 2 Paar (Fleece und Softshell)
  
- Eingelaufene, knöchelhohe Trekkingschuhe
- Nahtlose Trekkingsocken
- Crocs oder ähnl. „Schlappen“ zum Duschen bzw. für die Hütten am Abend
- Evtl. kniehohe Gamaschen (nur für November-Touren)

## Wichtig

- **Trekkingstöcke!**

## Reise-Utensilien

- Trekking-Handtuch, schnell trocknend
- Wasser- bzw. Thermosflasche – 500ml reicht aus
- Stirnlampe oder Taschenlampe, z.B. LED-Stirnlampe oder Meg lite
- Sonnenbrille und Brillenband
- Sonnencreme - hoher Schutzfaktor 20 aufwärts – und Lippenbalsam
- Persönliche Kosmetikartikel
- Toi.papier im Ziploc
- Hand-Desinfizierungs-Gel
- Persönliche, vom Hausarzt verschriebene Medikamente (ggf. Reiseleiter vor Ort davon informieren)
- Mücken- / Insektenschutz
- Armbanduhr mit Alarm oder Reisewecker
- Gehörschutzstöpsel

## Optional

- Fotoapparat oder Filmkamera mit genügend Speicherkarten und 1- 2 Ersatzakkus / Ladegerät (Aufladen ist fast täglich möglich)
- Kleines Fernglas für Vogel- bzw. Tierbeobachtungen
- Taschenmesser
- Ersatzbrille oder Ersatz-Kontaktlinsen
- Verschiedene Ziploc Plastikbeutel
- Kleine Sitzmatte für die Pausen unterwegs

## Zur Verfügung gestellte Ausrüstung

- Zelte: Es werden Geodät-Expeditionszelte - geräumige 2-Mann-Zelte - zur Doppelbelegung bzw. Doite-Himalaya-Zelte als Einzelzelte zur Verfügung gestellt
- Pro Gast: ein 30-Liter Sealline Kajak-Packsack
- Erste-Hilfe-Set
- Essens- und Kochausrüstung (soweit erforderlich)

*Für weitere Fragen und Informationen stehen wir Ihnen sehr gerne zur Verfügung!*