



## Ausrüstungsliste Hütten-Tour Sommer 1 – 2 Wochen

### Bekleidung:

- Wasserdichte Gore-Tex Regenjacke
- Wasserdichte Gore-Tex Regenhose
- Wärmebekleidung Jacke/Pullover: Daune, Primaloft, Fleece
- Wasserdichte (mit Goretex), gut eingelaufene Wanderschuhe
- Trekkingsandalen, oder leichte Turnschuhe für Flussquerungen und die Hüttenaufenthalte
- 2-3 kurzarm Shirts (Polyester oder Wolle)
- 1-2 langarm Shirts (Polyester oder Wolle)
- Trekkinghose, eventuell kurze Hose
- Lange Unterhose (auch für die Hütte und Nachts)
- Unterwäsche
- 2-3 Paar Trekkingsocken (am besten mit viel Wollanteil)
- Sonnenhut
- Mütze
- Leichte Handschuhe

### Diverses:

- Rucksack: mind. 45 Liter
- Regenüberzug für den Rucksack
- Schlafsackinlett als Baumwolle, Fleece oder Seide
- Stirnlampe mit Ersatzbatterien
- Nähzeug
- Trinkflasche mind. 0,75 Liter
- Taschenmesser
- Sonnencreme
- Sonnenbrille
- Lippenpflege
- Evtl. Fotoapparat
- Evtl. Powerbank
- Evtl. Buch

#### Toilettenartikel:

- Zahnbürste
- Zahnpaste
- Haarbürste oder Kamm
- Outdoor - Handtuch (auch für die Sauna geeignet)
- Bio-Waschmittel
- Persönliches

#### Apotheke:

- Blasenpflaster (Compeed)
- Persönliche Medikamente

Bitte verpacken Sie Ihre Kleidung und Ausrüstung zusätzlich in wasserdichte Beutel oder Tüten. (Im Sportfachhandel kann man solche kaufen). So ist Ihre Kleidung immer vor Nässe geschützt.

Bitte lassen Sie in Ihrem Rucksack noch Platz frei für die Verpflegung für die Tour. Wir tragen den Proviant mit uns.

Persönliches Material und Bekleidung, das Sie während der Tour nicht brauchen, können bei uns im Guesthouse sicher deponiert werden.

Bei einer 14-Tagetour nehmen Sie einfach etwas mehr Kleidung mit und einen Rucksack mit mindestens 60 Liter Volumen.