



Ausrüstungsliste Zelt-Tour Sommer 1 – 2 Wochen

Bekleidung:

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

Diverses:

- Rucksack: mind. 65 Liter + 10 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/eBook

Toilettenartikel:

- Zahnbürste

- Zahnpaste
- Haarbürste oder Kamm
- Kleines Handtuch
- 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 genug Platz frei in Ihrem Rucksack. Auf der Zelttour tragen wir den kompletten Proviant mit uns. Ebenfalls kommt noch ein Ein- oder die Hälfte eines Zwei-Personenzeltes dazu, sowie Schlafsack, Kochgeschirr und Liegematte.

Bei einer 14-Tage-Tour nehmen Sie einfach etwas mehr Kleidung mit und einen Rucksack mit mindestens 65 + 10 Liter Volumen.