



## Ausrüstungsliste Zelt-Tour Winter 1 – 2 Wochen

### Bekleidung:

- Wasserdichte Gore-Tex Regenjacke
- Wasserdichte Gore-Tex Regenhose
- Warme Daunenjacke ( Füllung 800 CUIN )
- Wärmehose Daune oder Primaloft
- Gefütterte Skihose, unter die Sie noch eine lange Unterhose anziehen können
- Gefütterte Softshellhose, unter die Sie noch eine dicke lange Unterhose anziehen können
- Wärmende Kleidung für die zweite Schicht des Zwiebelprinzips aus Fleece oder Wolle (Jacke oder Pullover)
- Warm gefütterte Trekkingschuhe oder Stiefel, die Schuhe sollen auch mit dicken Socken noch bequem sein. Der Schuh darf nicht zu eng sein.
- Funktionsunterwäsche (am besten aus Wolle) in verschiedenen Stärken), 2-3 langarm Unterhemden, 1 lange warme Unterhose
- Unterwäsche
- Mind. 3 Paar dicke Socken (am besten aus Wolle)
- VBL Socken oder Plastiktüten für die Füße
- 2 Mützen (dick und dünn)
- 1 Paar dünne Handschuhe (winddicht, am besten aus Fleece oder Softshellmaterial)
- 1 Paar dick gefütterte Handschuhe (am besten Daunenfäustlinge)
- Warme Balaclava (Sturmhaube / Maske)
- Schlafsackinlet am besten aus Fleece

### Diverses:

- Trekkingrucksack (ca. 40 Liter) für Tagesproviant
- Beutel, damit Sie Ihre Ausrüstung wasserdicht verpacken können
- Schlafsackinlett
- Stirnlampe mit Ersatzbatterien
- Nähzeug
- Thermosflasche mind. 1 Liter
- Taschenmesser
- Skibrille
- Sonnencreme (ab Ende Januar)

- Sonnenbrille
- Lippenpflege
- Handcreme
- Evtl. Fotoapparat
- Evtl. Powerbank
- Evtl. Buch
- Evtl. Wärmepads (Hand- und Fusswärmer)

#### Toilettenartikel:

- Zahnbürste
- Zahnpasta
- Haarbürste oder Kamm
- Kleines Handtuch
- Persönliches

#### Apotheke:

- Blasenpflaster (Compeed)
- Persönliche Medikamente

Sie erhalten von uns einen wasserdichten 110-Liter Sack, in dem Sie Ihre persönliche Ausrüstung und Schlafsack aufbewahren können. Dieser Sack kommt mit auf die Pulka (leichter Lastschlitten).

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

Bei einer zweiwöchigen Tour nehmen Sie einfach etwas mehr Kleidung mit. Ein größerer Rucksack ist nicht erforderlich, weil die Kleidung in einem wasserdichten 110 Liter großen Sack auf der Pulka transportiert wird.