



Ausrüstungsliste

Trekking SWANETIEN

STR0009

Bei der Auswahl der Ausrüstung muss besonders an das Gewicht gedacht werden. Deshalb alles „Überflüssige“ weglassen und nichts „Wichtiges“ vergessen! Während wir auf dem Trekking unterwegs sind, kann frische Reisekleidung und andere Utensilien im Hotel deponiert werden. Eine zusätzliche kleine Sporttasche ist dafür nützlich.

Bekleidung

- Trekkinghose (kurz & lang)
- Wasserfeste Überhose
- Wasserfeste Regenjacke mit Kapuze
- Bequeme & robuste Freizeitbekleidung
- Regenschutz: Poncho, Regenhose, zusammenklappbarer Regenschirm
- Fleece-, oder Softshelljacke
- Leichte Daunen- oder Primaloftjacke
- Funktionsunterwäsche (kurz & lang)
- Dünner Pullover
- Verschiedene T-Shirts
- Mütze und Buff als Kopfschutz bei Wind
- Schildmütze (bequem bei Sonne & Regen)
- Wechselwäsche und mehrere Paar Socken
- Leichte Fingerhandschuhe
- Kleines Handtuch
- Sonnenschutz für den Kopf
- generell ist warme Kleidung empfohlen

Weiteres

- Sporttasche für die Kleidung, welche nicht auf der Tour mitgetragen wird
- Sonnenbrille mit 100% UV Schutz (Kat. 3)
- Sonnenschutz mit hohem Schutzfaktor für Haut und Lippen
- Rucksackapotheke für den persönl. Gebrauch
- Blasenpflaster, persönliche Medikamente, event. Oropax, usw.
- Toilettenpapier, eventuell Desinfektionsmittel
- Toilettensachen & Handtuch, persönlicher Bedarf für Unterkunft/Zelt
- Elektrolytzusatz für Trinkwasser (optional)
- Plastikbeutel zum Trockenhalten bei Regen und für die Schmutzwäsche usw.
- Trinkflasche min 2L (auch Thermosflasche ideal)
- Vielzwecktaschenmesser



Technische Ausrüstung

- Feste Wander- o. Trekkingschuhe mit guter Profilsohle
- Sandalen oder leichte Turnschuhe für die Anreise und am Abend
- Rucksack 30 Liter mit Regenschutz
- Schlafsack Minimum +5 Grad Komfortbereich
- Hüttenschlafsack
- Stirnlampe mit Reservebatterien
- Verstellbare Trekkingstöcke (optional)
- Dry Sack (z.B. Sea to Summit Ultra-Sil)
für Kleidung & Schlafsack, Dokumente, Fotoapparat, Handy, etc.

Empfohlene Reiseausrüstung:

- Kissenbezug, gibt in Kombination mit Daunenjacke angenehmes Schlafkissen
- Nackenkissen für Flug
- Fotoapparat mit Zubehör & Reserveakkus
- Ladekabel für Telefon & Kamera

Nicht vergessen:

- Reisepass (Gültigkeit bei Einreise mind. 6 Monate)
- Kopie des Reisepasses und des Krankenversicherungsschutzes (hilfreich bei Verlust)
- Bargeld für pers. Bedarf & evtl. Kreditkarte
- Flugtickets

*** Beachte: Packe die Windjacke und alle wichtigen Dinge ins Handgepäck. Achte bei sämtlicher, aber vor allem bei der technischen Ausrüstung auf das Gewicht. Wir bitten dich keine überflüssigen Dinge mitzunehmen, denn für den Flug hast du nur begrenztes Freigeäck.**

*** Achtung! Keine Messer, Scheren, Stöcke oder sonstigen spitzen Gegenstände, sowie keine Cremes und Flüssigkeiten über 100ml ins Handgepäck!**

*** Gepäckhinweis: Bitte keine Schalenkoffer! Ideal ist eine robuste und praktische Reisetasche. Wir empfehlen die GLOBO ALPIN Reisetasche. Mehr Info zu unserer Tasche findest du auf der GLOBO ALPIN Homepage unter Service.**