



Ausrüstungsliste

Trekking Kalymnos

STR0021

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, können wir frische Kleidung und andere Reiseutensilien im Apartment zurücklassen. Eine zusätzliche kleine Sporttasche ist dabei nützlich. Für die jeweiligen Tagestappen ist ein Tagesrucksack ausreichend.

Bekleidung

- Bequeme & robuste Freizeitbekleidung
- Leichte, robuste Wanderhose: ideal ist eine abzipbare Hose
- Leichte Regenjacke
- Warmer Fleece Pullover oder leichte Daunenjacke für den Abend im Freien
- Dünner Pullover
- Verschiedene T-Shirts
- Mütze und Buff als Kopfschutz bei Wind
- Schildmütze (bequem bei Sonne und Regen)
- Wechselwäsche und mehrere Paar Socken
- Badesachen: Badehose/Anzug
- Badehandtuch
- Kleines Handtuch

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
- Mückenspray
- Rucksackapotheke für den persönlichen Gebrauch
- Blasenpflaster, persönliche Medikamente usw.
- Toilettenartikel in kl. Konfektionen
- Toilettenpapier
- Elektrolytzusatz für Trinkwasser (optional)
- Plastikbeutel zum Trockenhalten bei Regen und für die Schmutzwäsche usw.
- 1 Plastiktasse, 1x Gabel & Löffel, 1 Plastikteller
- Trinkflasche min 1 L
- Vielzwecktaschenmesser



Technische Ausrüstung

- Leichte Trekkingschuhe oder Zustiegsschuhe mit guter Sohle & leichte Sandalen für den Abend
- Rucksack 35 Liter mit Regenschutz
- Schlafsack Minimum 0 Grad Komfortbereich
- Isomatte oder Therm-a-rest Matte
- Biwaksack, wenn vorhanden
- Stirnlampe mit Reservebatterien
- Klettersteigbremse (kann bei Voranmeldung gegen Leihgebühr von 10€/Woche ausgeliehen werden)
- Klettergurt (kann bei Voranmeldung gegen Leihgebühr von 30€/Woche ausgeliehen werden)
- Helm (kann bei Voranmeldung gegen Leihgebühr von 30€/Woche ausgeliehen werden)
- 1 Schraubkarabiner, 1x120cm Bandschlinge
- Abseilgerät (am besten Tuber), wenn vorhanden
- Wer möchte, kann die Teleskopstöcke mitnehmen
- Dry Sack (z.B. Sea to Summit Ultra-Sil) für Kleidung & Schlafsack, Dokumente, Fotoapparat, Handy, etc.

Nicht vergessen:

- Fotoapparat, Zubehör & Reserveakkus
- Reisepass oder gültiger Personalausweis (Gültigkeit bei Einreise noch mind. 3 Monate)
- 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.