



# Ausrüstungsliste

## Trekking MINIERE NEL BLU

STR0027

Bei der Auswahl der Ausrüstung für den MINIERE NEL BLU 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 Hotel in Santa Maria zurücklassen. Eine zusätzliche kleine Sporttasche ist dabei nützlich. Der Schlafsack & Isomatte können mit dem Auto transportiert werden. Dadurch können wir die jeweiligen Tagestappen nur mit einem Tagesrucksack bewältigen.

### 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
- Mütze und Buff als Kopfschutz bei Wind
- Schildmütze (bequem bei Sonne und Regen)
- Wechselwäsche, 3 T-Shirts sollten reichen
- Badesachen: Badehose/Anzug
- 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, eventuell Oropax, usw.
- Toilettenartikel in kl. Konfektionen
- Toilettenpapier
- Elektrolytzusatz für Trinkwasser (optional)
- Plastiktüten zum Trockenhalten bei Regen und für die Schmutzwäsche usw.
- 1 Plastiktasse, 1x Gabel & Löffel, 1 Plastikteller
- Vielzwecktaschenmesser



## Technische Ausrüstung

- Leichte Trekkingschuhe oder Zustiegsschuhe mit guter Sohle
- Sandalen oder leichte Turnschuhe für die Anreise und am Abend
- Rucksack 35 Liter mit Regenschutz
- Schlafsack Minimum +5 Grad Komfortbereich
- Isomatte oder Luftmatratze
- Stirnlampe mit Reservebatterien
- Klettergurt (kann bei Voranmeldung gegen Leihgebühr von 5€/Tag ausgeliehen werden)
- Helm (kann bei Voranmeldung gegen Leihgebühr von 5€/Tag ausgeliehen werden)
- Klettersteigbremse (kann bei Voranmeldung gegen Leihgebühr von 5€/Tag ausgeliehen werden)
- 1 Schraubkarabiner, 1x120cm Bandschlinge (kann kostenfrei ausgeliehen werden)
- Wer möchte kann die Teleskopstöcke mitnehmen

## Nicht vergessen:

- Fotoapparat, Zubehör & Reserveakkus
- Reisepass oder gültiger Personalausweis
- Bargeld für pers. Bedarf & evtl. Kreditkarte
- Flugtickets

## Günstige Kleidung für den Flug:

- Jeans- oder Freizeithose, T-Shirt, Pullover
- Sandalen oder Turnschuhe (eignen sich auch gut für Stadt)
- 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.