



## Ausrüstungsliste GEFÜHRTE TREKKINGTOUR SOMMER

Was Sie für eine Trekkingtour benötigen, haben wir in einer Übersicht für Sie zusammengestellt. Die Ausrüstungsliste ist für eine Woche Tour geplant. Bei längeren Touren packen Sie einfach etwas mehr ein.

Bitte planen Sie Ihre Bekleidung für die Tour sowie die Tage davor und danach extra. Denken Sie daran, dass Sie unterwegs Ihre persönliche Ausrüstung während der Tour, selbst tragen werden und noch Verpflegung und andere Ausrüstungsteile (Schlafsack, Zelt, Matte, Kochgeschirr u.ä. bei Zelttouren) hinzukommen.

Vor der Tour werden wir gemeinsam Ihre Ausrüstung durchsprechen und wenn nötig ergänzen. Gegenstände, die Sie nicht mit auf Tour nehmen, können sicher bei uns deponiert werden, so lange Sie auf Tour sind.

Hier findet Ihr unsere Vorschläge für Eure Ausrüstung, die Ihr bei dieser Tour benötigen werdet. Falls Ihr einige Gegenstände noch nicht habt, könnt Ihr diese auch unter den aufgeführten Links bei unserem Partner outdoor-works günstig bestellen. Ihr erhaltet auf jeden Artikel einen Rabatt von 10%. Den Rabattcode bekommt Ihr von uns.

- [Trekkingrucksack](#) für Hüttentouren mindestens 60 Liter, bei Zelttouren mindestens 65 + 10 Liter
- [wasserdichte! Hose](#) und [Jacke](#) (bevorzugt mit Goretex-Membran)
- wasserdichte! gut eingelaufene [Trekkingchuhe](#)
- einen ausreichend großen [Regenüberzug für den Rucksack](#)
- [Schirmmütze](#) (Basecape), [dünnere Handschuhe](#) und [Mütze](#) (auch im Sommer!)
- Wärmebekleidung (verschiedene Stärken) Pullover/Jacke für die zweite Schicht aus [Fleece](#), [Wolle](#) oder [Daune](#)
- Waschzeug, Hygieneartikel, [kleines Handtuch](#), Sonnencreme (mind. LSF 50), Lippenpflege
- zwei bis drei [Funktionsshirts](#) (Polyester, Wolle) lang – und kurzarm zum Wechseln
- eine [lange Unterhose](#) und [Slips](#)
- eine [Trekkinghose](#), eventuell Wechselhose
- drei bis vier [Trekkingsocken](#) (am besten mit viel Wollanteil)
- ein Paar festsitzende, leichte [Trekkingandalen](#) oder [Turnschuhe](#) für Flussquerungen und eventuelle Hüttenaufenthalte
- Sonnenbrille
- ein [Schlafsackinlett](#) aus Baumwolle, Seide oder Fleece (je nach Jahreszeit)
- Nähzeug
- eine [Stirnlampe](#) und [Ersatzakkus](#) oder Batterien



+ trekking + kanu + angeln + schneesuh  
+ ski + hundeschlitten + ferienhäuser



## Ausrüstungsliste GEFÜHRTE TREKKINGTOUR SOMMER

- [Trinkflasche](#) wenigstens einen  $\frac{3}{4}$  Liter
- [ein Taschenmesser](#)
- Brillenträger bitte Ersatzbrille mitnehmen und stoßfest verpacken
- persönliche Medikamente
- [Blasenpflaster](#)
- eventuell Ohrstöpsel
- Buch

Bitte verpacken Sie all Ihre Kleidung und Ausrüstung, welche nicht nass werden darf, extra wasserdicht im Rucksack. Im Sportfachhandel gibt es leichte, wasserdichte Beutel, aber auch einfache Plastiktüten sind ausreichend. Dies ist erforderlich, weil die meisten Hersteller der Rucksäcke oft zu kleine Regenhüllen mitgeben und Ihre Kleidung somit im Rucksack nicht effektiv vor Regen geschützt ist.

Bitte lassen Sie in Ihrem Rucksack noch Platz für den Beutel mit der Verpflegung, da wir fast all unseren Proviant für die gesamte Tour mitnehmen müssen.

Die meisten Hütten sind nicht bewirtschaftet, so wie das in Skandinavien üblich ist.

Bei Zelttouren kommt noch ein warmer Schlafsack, Kochgeschirr und ein Leichtgewichtszelt dazu.