Ausrüstungsliste Zelt-Tour

1-2 Wochen, Sommer

Rucksack:

- bei 5 Wandertage = mindestens 65 Liter
- bei 10-12 Wandertage = mindestens 75 Liter

Bekleidung:

- Wasserdichte Gore-Tex Regenjacke
- Wasserdichte Gore-Tex Regenhose
- **Warme Bekleidung:** Jacke/Pullover/Hose: Daune, Primaloft, Fleece
- **Wasserdichte (mit Goretex), gut eingelaufene Wanderschuhe**
- **Trekkingsandalen, oder leichte Turnschuhe für Flussquerungen**
- 1-2 kurzarm Funktionsshirts (Polyester oder Wolle)
- 2-3 langarm Funktionsshirts (Polyester oder Wolle)
- Trekkinghose, eventuell kurze Hose
- 1 lange Funktionsunterhose (auch für Nachts)
- Unterwäsche
- 2-3 Paar Trekkingsocken (am besten mit viel Wollanteil-möglichst keine Baumwolle)
- Sonnenhut
- Mütze
- Leichte Handschuhe
- Schlauchschal

Diverses:

- Regenüberzug für den Rucksack
- Drybags für Ersatzkleidung und Schlafsack
- Schlafsackinlett als Baumwolle, Fleece oder Seide
- Stirnlampe mit Ersatzbatterien (ab August)
- Trinkflasche mind. 0,75 Liter
- Sonnencreme
- Sonnenbrille
- Mückenmittel (wir empfehlen Produkte mit DEET oder vor Ort erhältliche, bewährte Mittel)
- Evt. Leichtes Mückennetz für den Kopf
- Nähzeug
- Optional: Kamera, Powerbank, Buch

Toilettenartikel:

- Zahnbürste
- Zahnpaste
- Haarbürste oder Kamm
- Outdoor- Handtuch
- Lippenpflege
- Duschgel (biologisch abbaubar, kleine Menge)

Apotheke:

- Blasenpflaster (Compeed)
- Persönliche Medikamente z.B. Schmerzmittel

Persönliches Material und Bekleidung, welches du während der Tour nicht brauchst, kann bei uns im Guesthouse sicher deponiert werden.

Bitte verpack deine Kleidung und Ausrüstung zusätzlich in wasserdichte Beutel oder Tüten. (Im Sportfachhandel kann man solche kaufen). So ist deine Kleidung immer vor Nässe geschützt.

Bitte lass in deinem Rucksack noch Platz frei für die Verpflegung für die Tour. Wir tragen den gesamten Proviant mit uns. Wir tragen den gesamten Proviant mit uns. Ebenfalls kommt noch ein Ein- oder die Hälfte eines Zwei Personenzeltes (ca. 1,6kg) dazu, sowie Schlafsack (ca.1,6kg), Kochgeschirr und Liegematte (ca. 0,7kg).

Bei einer 14-Tagetour nehmen Sie einfach etwas mehr Kleidung mit.