Ausrüstungsliste Zelt-Tour

1-2 Wochen, Winter

Du erhältst von uns einen wasserdichten 110-Liter Sack, in dem du deine persönliche Ausrüstung/Bekleidung und Schlafsack aufbewahren kannst. Dieser Sack kommt mit auf die Pulka (leichter Lastschlitten).

Bekleidung:

- Wasserdichte Gore-Tex Regenjacke
- Wasserdichte Gore-Tex Regenhose
- Sehr warme Daunenjacke (Füllung 800 CUIN)
- Wärmehose Daune oder Primaloft
- Gefütterte Skihose, unter die Sie noch eine lange Unterhose anziehen können
- Gefütterte Softshellhose, unter die Sie noch eine dicke lange Unterhose anziehen können
- Wärmende Kleidung für die zweite Schicht des Zwiebelprinzips aus Fleece oder Wolle (Jacke oder Pullover)
- Warm gefütterte Trekkingschuhe oder Winter-Stiefel. **(wasserdicht)**
  Die Schuhe sollen auch mit 2 Paar (dünne und dicke) Socken noch bequem und dürfen nicht zu eng sein.
- 2-3 Funktions-Langarmshirt (am besten aus Wolle)
- 2 warme lange Unterhosen (am besten aus Wolle)
- Unterwäsche
- 2 Paar dünne Socken (am besten aus Wolle)
- Mind. 3 Paar dicke Socken (am besten aus Wolle)
- Mind. 2 Paar Gefrierbeutel für die Füße oder 1 Paar VBL Socken
- 2 Mützen (dick und dünn)
- 1 Paar dünne Handschuhe (winddicht, am besten aus Fleece oder Softshellmaterial)
- 1 Paar dick gefütterte Handschuhe (am besten Daunenfäustlinge)
- Schlauchschal
- Warme Balaclava (Sturmhaube / Maske)

Diverses:

- Trekkingrucksack (ca. 40 Liter) für Tagesproviant
- Beutel, damit Sie Ihre Ausrüstung wasserdicht verpacken können, Sortierung
- Schlafsackinlett am besten aus Fleece
- Stirnlampe mit Ersatzbatterien
- Doppelwandige Thermosflasche(n) mit Becher (insgesamt mind. 2 Liter), um Getränke mehrere Stunden heiß zu halten
- Skibrille
- Sonnencreme (ab Ende Januar)
- Sonnenbrille
- Lippenpflege
- Optional: Kamera, Buch, Wärmepads (Hand-und Fußwärmer), Powerbank

Toilettenartikel:

- Zahnbürste, Zahnpasta, Haarbürste/Kamm, Kleines Handtuch, Lippenpflege,
- Duschgel (biologisch abbaubar, kleine Menge)

Apotheke:

- Blasenpflaster (Compeed)
- kleines 1. Hilfe Set
- Persönliche Medikamente z.B. Schmerzmittel

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

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