

## Ausrüstungsliste für begleitete Trekkingtouren

### Schuhe und Kleidung:

- Wanderschuhe mit einer weichen aber robusten Sohle. Der Schuh sollte aus Leder oder aus einem Mix von Leder und Nylon sein. Hoher Schnitt um den Knöchel ausreichend zu unterstützen. Gore-Tex oder eine alternative wasserdichte Membran werden empfohlen.
- Funktionsunterwäsche – Wolle oder Synthetik
- Eine Jacke oder ein Anorak vorzugsweise aus atmungsaktivem und wasserdichtem Material (Gore-Tex oder ähnliches Material)
- Wasserdichte Hose – atmungsaktiv und wasserdichtes Material
- Unterziehhandschuh / Leichte Handschuhe – Wolle oder Synthetik (Polypropylene / Polyester)
- Fäustlinge – Wolle oder Synthetik (optional wasserfest) (2 Paar wenn keine Unterziehhandschuh)
- Socken – Wolle oder Synthetik. 2-3 Paar mitbringen.
- Mütze oder Sturmhaube – Wolle oder Synthetik

### Andere Ausrüstung:

- Rucksack für extra Sachen und Essen während des Tages. Größe circa 30-50 Liter
- Gamaschen – Waden- oder Kniehöhe und weit genug für die Schuhe
- Schuhe für die Flussüberquerungen – am besten ein altes Paar leichter Sportschuhe. Offene Sandalen sind nicht ausreichend.
- Schlafsack – Daune oder Kunstfaser. Dieser sollte leicht sein aber warm halten. Wir empfehlen Gänsedaunenschlafsäcke mit hoher Füllkraft oder Topmodelle aus Synthetik.
- Isomatten – eine Schaummatratze (11 mm) reicht aus, neuere leichte Thermo-Luftmatratzen isolieren jedoch genauso gut und sind komfortabler.
- Kraxe, Seesack oder ähnlich für das Gepäck welches zwischen den einzelnen Lagern transportiert wird. Koffer sollten vermieden werden.
- Handtuch – geringes Gewicht und verpackbar
- Zahnbürste
- Sonnenbrille – groß genug um die Augen komplett abzudecken sowie mit UV-Schutz
- Sonnencreme
- Wasserflasche

### Optionale Ausrüstung:

- Wanderstöcke (empfohlen)
- Neoprensocken – zu empfehlen auf Touren auf denen viele Flüsse durchquert werden müssen
- Taschenmesser
- Sonnenhut / Mütze
- Sitzkissen
- Kamera, Wechselbatterien und Speicherkarte/Filme