

Packliste für 2- und 3-Tagesangebote

Impulse in den Bergen



Deine Bekleidung

- 2 Funktionsshirts (kurzarm / langarm)
- Funktionssocken
- Wanderschuhe (mind. knöchelhoch)
- Wanderhose / Zip-Off Hose
- Fleecejacke oder Pullover
- Regenjacke und idealerweise Regenhose
- zusätzliche Wärmeschicht (z.B. Primaloft)
- Wechselwäsche

Das muss unbedingt in Deinen Rucksack

- Rucksack ca. 30l inkl. Regenschutz
- sehr kleines! Erste-Hilfe Set
- ggfls. persönliche Medikamente
- Handy ggfls. inkl. Ladegerät
- Ausweis
- Bargeld (keine EC Zahlung auf Hütten)
- ggfls. Ausweis Alpenverein
- Trinkflasche und ausreichend Wasser mind. 1,5l
- Packung Taschentücher
- Brotzeit für die Mittagspause am 1. Tag
- zus. Proviant (z.B. 1 Packung Nüsse / 1-2 Riegel)
- Kleiner Müllbeutel
-

Damit bist Du für jede Witterung gerüstet

- Sonnenschutz z.B. Kappe / Sonnenhut
- Halstuch / Buff
- Sonnenbrille
- Sonnenschutz mind. LSF 30
- evtl. verstellbare Wanderstöcke
- ggfls. dünne Handschuhe
- ggfls. leichte Mütze
-

Das brauchst Du für die Hütte und für die Coachings / das Achtsamkeitstraining

- leichtes, kleines Handtuch
- Seife und Waschlappen
- Zahnbürste und kleine Zahnpasta
- evtl. T-Shirt/ leichte Hose zum Schlafen
- Hüttenschlafsack
- leichte Hausschuhe für die Hütte
- isolierendes leichtes und kleines Sitzkissen bzw. Decke (z.B. Alu)
- leichtes Notizbuch A5 und 2-3 Stifte
-
-