

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
- Wechselwäsche
- ggfls. weitere Wärmeschicht (z.B. Primaloft)

Das muss unbedingt in Deinen Rucksack

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

Damit bist Du für jede Witterung gerüstet

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

Das brauchst Du für die Hütte und für die Coachings bzw. das Training

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

