

# Packliste für Tagestouren oder Workshops mit Hotelaufenthalt

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

### Das muss unbedingt in Deinen Rucksack

- Tagesrucksack inkl. Regenschutz
- Ausweis
- Bargeld (keine EC Zahlung auf Almen)
- Handy
- 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 Riegel)
- ggfls. Brotzeit für die Mittagspause
- 

### 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 könntest Du für das Coaching / Training außerdem noch brauchen

- isolierendes leichtes und kleines Sitzkissen bzw. Decke (z.B. Alu)
- leichtes Notizbuch A5 und 2-3 Stifte
- 
- 

