



Ausrüstungsliste

Yoga & Wandern mit Hüttenübernachtung

alle mit * markierten Gegenstände kannst Du kostenlos bei uns leihen!

Bitte gib uns hierzu mindestens 3 Wochen vor Tourstart bescheid.

grün=MUSS / schwarz=SOLL

Freizeitbekleidung

- Bekleidung für Aufenthalt und Übernachtung (Hotel, Hütte, Lodge, Zelt)

Bekleidung Schicht - 1 - Unterwäsche:

- Sportunterwäsche evtl. zusätzliche Wechselgarnitur
 Funktionssocken lang evtl. zusätzliche Wechselgarnitur
 T-Shirt evtl. zusätzliches Wechselshirt
 Langarmshirt/Longsleeve evtl. zusätzliche Wechselshirts

Bekleidung Schicht - 2 - wärmende Schicht:

- Funktionsweste
 Softshelljacke
 Trekking-/Wanderhose kurz oder lang
 Bekleidung für Deine Yogaeinheit

Bekleidung Schicht - 3 - Wind- und Wetterschutz:

- Hardshelljacke, wind- und wasserfest (GORE-TEX)
 Hardshellhose, wind- und wasserfest (GORE-TEX)
 Wärme-/Isolierjacke (Primaloft)

Gesicht und Kopf:

- Sonnenbrille min. Schutzklasse 3
 Schlauchtuch
 Sonnenschutz für den Kopf (Cap, Tuch oder Sonnenhut)

Schuhe:

- Schuhe für die Unterkunft und Übernachtung (z.B. Crocs/Hüttenschuhe)
 Berg-/Wanderschuhe Kat.B/C (harte Wanderungen bis Hochgebirge, Geröll, Klettersteige, anspruchsvolle Trekkingtouren)

Bergausrüstung:

- Teleskopstöcke***

Campingausrüstung:

- Hüttenschlafsack** (Pflicht auf Hütten als hygienische Zwischenschicht!)
- Sitzkissen aufblasbar
- Trinkflasche aus Kunststoff, min.1l, ggf. mit Thermohülle**

Rucksack:

- Rucksack 15-20 Liter inkl. Regenhülle** (Tagestour, Sommer)

Ich packe meinen Rucksack... so leicht wie möglich, so schwer wie nötig. Packe Deinen Rucksack mit Bedacht, damit Du auf deinem Bergabenteuer entspannt unterwegs sein kannst.

Reisegepäck:

- Rucksack für Dein Übernachtungsgepäck** Ein Koffer / Reisetasche ist NICHT geeignet!

Dein Übernachtungsgepäck musst Du ca. 1 Std. auf flachem Weg zur Materialseilbahn transportieren. Alternativ kannst Du auch einen größeren Rucksack nehmen und diesen auf die Hütte transportieren lassen!

Hygieneartikel:

- Waschzeug inkl. Mikrofaserhandtuch
- Tampons oder Binden
- Taschentücher
- Sonnencreme & Lippenchutz
- Handdesinfektionsmittel

Unverzichtbares Material das auf keiner Tour fehlen darf:

- Stirnlampe inkl. Ersatzbatterien oder Akkus**
- Notfallapotheke inkl. Rettungsdecke**
- Taschenmesser/Multitool

Persönliches:

- Wichtige persönliche Medikamente**
- Personalausweis**
- EC-/Kreditkarten**
- Versicherungsnachweis (Auslandskranken- und Bergkostenversicherung)
- Alpenvereinsausweis
- Smartphone mit Powerbank**
- Energieriegel**
- Blasenpflaster
- Ohropax

Weitere Empfehlungen:

- Sportuhr mit Weckfunktion
- Reisewaschmittel (biologisch abbaubar)
- Verschiedene Packsäcke für Schmutzwäsche und zum wasserdichten Verpacken

Als Teilnehmer bei AMICAL ALPIN bekommst Du

15% Rabatt

beim Einkauf in unserem Onlineshop

Deinen persönlichen Gutscheincode bekommst im Zusammenhang mit Deiner Anmeldung

Unsere Ausrüstungsliste beruht auf unserer Erfahrung.

Die Verantwortung über Deine persönliche Ausrüstung liegt bei Dir selbst.