



# AUSRÜSTUNGSLISTE TOUREN

## Bekleidung

- Unterwäsche & Socken
- Thermounterwäsche (Langarmleibchen und lange Unterhosen)
- Kurzarm Shirt
- Langarm Shirt oder Hemd
- Warmer Pullover, z.B. Wolle oder Faserpelz
- Warme Jacke, z.B. Fleecejacke
- Lange Hosen, z.B. Trekkinghosen
- Evt. kurze Hose
- Evt. Badehosen
- Regenjacke & Regenhose
- Pyjama (evt. Shirt und kurze Hosen/Thermohosen als Pyjama benutzen)
- Mütze & Handschuhe
- Sonnenhut (sollte feststehend sein mit Bändchen zum anziehen oder Gummizug)
- Wanderschuhe
- Leichte Schuhe für Campgebrauch, z.B. Sportsandalen u/o Turnschuhe

## Verschiedenes

- Toilettenartikel (Seife, Zahnbürste, Zahnpaste, Kamm/Bürste, kleines Frottiertuch, wasserfeste Sonnencreme, Lippenpomade mit Sonnenschutz, evt. Hautcreme)
- Persönliche Medikamente
- WC-Papier, evt. Feucht-Tüchlein
- Insektenspray, evt. Mückennetz für Kopf
- Sonnenbrille
- Trinkflasche
- Taschenlampe
- Taschenmesser
- Feuerzeug
- Kleiner Tagesrucksack (für Mt Hunt Trekking grosser Rucksack für Camping!)
- Schlafsack (bis 0°C oder etwas tiefer, v.a. im Herbst)
- Liegematte (z.B. Thermo-Rest)

## Optional

- Fotoapparat, Reservebatterien, Ersatzfilme od. Speicherkarte, wasserdichte Hülle
- Feldstecher
- Papier und Schreibzeug, Lektüre, Spielkarten
- Kleines Musikinstrument
- *Für Trekking:* Wanderstöcke
- *Für Kanutour:* Neopren-Schuhe oder Neopren-Socken mit Sportsandalen
- *Für Kanutour & Campingtour:* Angelausrüstung (ausziehbare Angelrute)

## Beachte

Bitte *Gewicht und Volumen des Gepäcks* tief halten (beschränkte Raum-/Gewichtskapazität im Wasserflugzeug, knappe Platzverhältnisse in Kanus, Material muss selber getragen werden). Leichte und kompakte Materialien wählen und Menge beschränken.

*Schnell trocknende Bekleidung* wählen, die im *Schichtprinzip* getragen werden kann.

*Allgemeine Ausrüstung* wie Campausrüstung (Zelt, Tarp, Säge, Beil, etc.), Kochausrüstung (Kocher, Geschirr, Lebensmittel, Wasserfilter, etc.), Kanuausrüstung (Kanu, Paddel, Schwimmweste, wasserfeste Gepäcksäcke, etc.), Apotheke, Bärenspray und Notfallausrüstung wird durch uns gestellt.