Packliste

Höhenangst-Gruppentraining I

Kleidung

- [ ] Bequeme Wanderhosen
- [ ] Fleecepullover oder Daunenjacke
- [ ] Regen- bzw. Windjacke u. Regenhose
- [ ] Wechselwäsche wasserdicht verpackt
- [ ] Kopfbedeckung gegen Sonne und Kälte
- [ ] Leichte Hüttenschuhe
- [ ] Handschuhe
- [ ] Ersatzwandersocken

Nützliches

- [ ] Hüttenschlafsack (Pflicht auf Berghütten)
- [ ] Wasch-Set / kleines Handtuch
- [ ] Personalausweis
- [ ] DAV-Ausweis (wenn vorhanden)
- [ ] Bargeld
- [ ] Sonnencreme
- [ ] Sonnenbrille
- [ ] Blasenplaster
- [ ] Stirnlampe (bei uns erhältlich)
- [ ] Ohrstöpsel

Verpflegung

- [ ] Riegel (bei uns erhältlich)
- [ ] Trockenobst, Nüsse
- [ ] Trinkflasche

Ausrüstung

- [ ] Rucksack ca. 35-40 Liter mit Regenschutzhülle
- [ ] Knöchelhohe Bergstiefel
- [ ] Wanderstöcke

Alpintrekker
Wanderreisen
Riedberger-Horn-Weg 16
87538 Fischen im Allgäu
Büro: 08326/2693011
E-Mail: info@alpintrekker.de
Page: www.alpintrekker.de

Bergtouren Sommer
Höhenangst-Training
Fit für die nächste Tour
Schneeschuh-Touren