Packliste

Höhenangst-Einzeltraining

Kleidung

- [ ] **Bequeme Wanderhosen**
- [ ] **Fleecepullover oder Daunenjacke**
- [ ] **Regen- bzw. Windjacke u. Regenhose**
- [ ] **Kopfbedeckung gegen Sonne und Kälte**
- [ ] **Handschuhe**

Nützliches

- [ ] **DAV-Ausweis (wenn vorhanden)**
- [ ] **Bargeld**
- [ ] **Sonnencreme**
- [ ] **Sonnenbrille**
- [ ] **Blasenplaster**

Verpflegung

- [ ] **Riegel (optional im Shop erhältlich)**
- [ ] **Trockenobst, Nüsse**
- [ ] **Trinkflasche**

Ausrüstung

- [ ] **Tagesrucksack ca. 25-30 Liter mit Regenschutzhülle**
- [ ] **Knöchelhohe Bergstiefel**
- [ ] **Wanderstöcke (optional über uns ausleihbar)**

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