

Packliste

Räume der Ruhe - Retreat zur Stressprävention

Kleidung

- ☐ Bequeme Wanderhosen
- ☐ Fleecepullover oder Daunenjacke
- ☐ Regen- bzw. Windjacke u. Regenhose
- ☐ Kopfbedeckung gegen Sonne und Kälte

Nützliches

- ☐ Personalausweis
- ☐ DAV-Ausweis (wenn vorhanden)
- ☐ Bargeld
- ☐ Sonnencreme
- ☐ Sonnenbrille
- ☐ Blasenplaster

Verpflegung

- ☐ Riegel (bei uns erhältlich)
- ☐ Trockenobst, Nüsse
- ☐ Trinkflasche

Ausrüstung

- ☐ Tagesrucksack ca. 25-30 Liter mit Regenschutzhülle
- ☐ Knöchelhohe Bergstiefel
- ☐ Wanderstöcke (auch bei uns zu leihen für 15,-Euro/Tour)

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