

Pass mit Kopie

Bargeld

Kreditkarte ETIX (elektronisches Flugticket)

Sportschuhe Trekkingschuhe Kategorie B

Socken + Ersatz Thermosocken

Trekkinghose bequeme Freizeithose

wind- und wasserdichte Überhose

T-Shirts

Kurzarmhemden oder -blusen

Langarmhemden oder -blusen Pullover oder Jacke (Wolle, Fleece, Softshell)

mittlere Daunenjacke (Füllgewicht ab 200 g)

wind- und wasserdichte Jacke

Unterwäsche + Ersatz

lange Funktionsunterwäsche Schlafbekleidung

Halstuch / Schal / Buff als Staub- oder

Kälteschutz

warme Mütze

Sonnenschutz für den Kopf

warme Fingerhandschuhe + Ersatz Sonnenbrille

flexibles Gepäckstück inkl. kleinem Schloss zusätzliche kleine Tasche, um Gepäck zu

deponieren

Innenschlafsack, z.B. aus Fleece material Schlafsack bis - 15° im Komfortbereich

Lippenbalsam

persönliche Fotoausrüstung mit genügend Akkus und Speicherkarten, eventuell mit Blitz,

Stativ

Taschentücher, Feuchttücher Toilettenpapier im Rucksack für unterwegs

Taschenmesser wasserdichter Packsack für Dokumente

Plastik- oder Nylonbeutel für Schmutzwäsche

Trinkflasche oder Trinksystem mindestens 1 Liter

Thermosflasche

Fernglas

Ersatzbrille in stoßfestem Etui für Brillenträger

Trekkingsschirm als Regen- bzw. Sonnenschutz  
Zwischenverpflegung (Trockenobst, Schokolade, Vollkornriegel, Energieriegel, "Lieblingsteebeutel")

Elektrolytgetränke

Tages- und Wanderrucksack ca. 25 l  
Regenhülle für Rucksack und für das Hauptgepäck

Stirnlampe

Erste Hilfe Set (inkl. Blasenpflaster, Tape, Desinfektion)

kleine Reiseapotheke

wichtige persönliche Medikamente (im Handgepäck: Husten, Kopfschmerz, Durchfall etc.)

Mund Nasen Schutz Hand-Desinfektionsmittel

Gepäck

Wir empfehlen eine Reisetasche oder einen Trekkingrucksack mit Regenhülle für diese Reise. Das Gepäckstück darf maximal 15 kg wiegen, da es während des Trekkings von Trägern transportiert wird. Für die Wanderungen benötigen Sie einen Tagesrucksack. Zusätzlich empfehlen wir eine abschließbare Reisetasche. So können Sie alles, was Sie nicht während des Trekkings benötigen, in Darchen einlagern