

TREKKINGAUSRÜSTUNG

[Rucksack oder Sporttasche](#), in die Sie alles, was Sie für die Nacht benötigen packen können, und die von Pferden getragen wird (es kann passieren, dass diese etwas abgenutzt wird)

[Wasserdichte Hülle](#) für Ihren Rucksack und [Plastiktüten](#), um Dinge zu sortieren und Ordnung zu halten

[Kleiner Rucksack](#) (etwa 30 Liter) für Dinge, die Sie tagsüber benötigen

[Schlafsack](#) – für 3 Jahreszeiten bis 3000 Meter Höhe, 4 Jahreszeiten für Höhen über 3000 Meter

[Seidentuchschlafsack](#) um Sie zusätzlich warmzuhalten

[Isomatte](#) (wenn Sie zusätzliche Polsterung benötigen, dünne Matratzen werden zur Verfügung gestellt)

Kleidung (da die Temperaturen ständig schwanken ist es sinnvoll mehrere Lagen übereinander anzuziehen)

[Wanderhosen](#)

[Fleece- oder Trainingshose](#) fürs Camp

[Kurz- und langärmelige T-Shirts, Sweatshirts](#)

[Thermounterwäsche \(Ober- und Unterteil\)](#) für die Nacht

Oberbekleidung

[Daunenjacke](#) für Treks über 3500 Meter Höhe

[Fleecejacke](#)

[Windfeste Jacke](#)

[Regensachen](#)

[Halstuch und Handschuhe](#)

Schuhe

[Wanderschuhe](#) (wenn möglich wasserdicht)

[Sandalen oder Turnschuhe](#) für im Camp

[Dicke Wandersocken](#) und [Seidensocken](#) um Blasen vorzubeugen

[Stulpen](#) für Wanderungen im Regen oder bei Schnee

Kopfbedeckung

[Breitkrempiger Hut](#) oder [Cappie und Kopftuch \(Bandana\)](#) als Sonnenschutz

[Wollmütze](#) oder [Sturmhaube](#) für die Abende

[Polarisierende Sonnenbrille](#) (am besten mit Seitenblenden)

Sonstiges

[Wanderstöcke](#)

[Kopftaschenlampe](#) mit [Ersatzbatterien](#) und [-glühbirnen](#)

[Wäscheleine](#)

[Taschenmesser](#)

[Wasserflaschen](#) (aus Metall)

[Traubenzucker, Müsliriegel](#) und [Energy-Drinks](#)

Medikamente

[Medizin gegen Durchfall](#) z.B. [Immodium](#)

[Pulver zur Herstellung isotonischer Getränke](#)

[Paracetamol](#) oder [Nurofen](#)

[Normale und Blasenpflaster](#)

[Antiseptische Wundcreme](#) (z.B. [Bepanthen](#))

[Lutschbonbons](#) gegen Halzscherzen, [Medikamente](#) gegen Erkältung und Grippe

[Fenistil](#) o.ä.

[Insektenschutzmittel](#)

Toilettenartikel und ähnliches

[Kleines Handtuch](#)

[Seife](#) und [biologisch abbaubares Handwaschmittel](#) zum Wäschewaschen

Zahnbürste

Toilettenpapier, Taschentücher, feuchte Tücher

Streichhölzer um tagsüber Papier zu verbrennen (Im Camp gibt es ein Toilettenzelt)

Sonnencreme mit Sun-Blocker

Labello

Eisentabletten – auf kürzeren Wanderungen können Sie auch abgekochtes oder Mineralwasser benutzen

Pinzette

Kamera, Fotofilme und Polarisationsfilter

Bücher, iPod, Kartenspiel und andere Dinge zum Zeitvertrieb am Abend, z.B. Kniffelwürfel