

# Ausrüstungsliste

## Kleidung für Trekking & Bergtouren

- o (Multifunktions-) Unterwäsche
- o Socken & Strümpfe
- o T-Shirts / Hemden
- o Fleecejacke oder Fleecepullover
- o Fleecehose / Jogginghose
- o Trekkinghose
- o Daunenjacke & Hose
- o Goretexjacke / Hose  
( & Fleece kombiniert als Alternative für Daunenkleidung)
- o Regenkleidung / Keep
- o Mütze (Pudelmütze über die Ohren)
- o Schildkappe als Sonnenschutz
- o Handschuhe aus Fleece
- o Handschuhe aus Goretex
- o Halstuch
- o Trekkingschuhe
- o Joggingsschuhe
- o Gamaschen
- o Badesachen

## Ausrüstung für Trekking

- o Rucksack
- o Trekkingsack (zum Verstauen der Sachen, die Sie am Tage nicht benötigen, für die Träger)
- o Tasche um die Kleidung im Hotel zurückzulassen
- o Schlafsack
- o Isomatte (selbstaufblasbar)
- o 2 Gletscherbrillen (1 als Ersatz)
- o Tourenstöcke
- o Stirnlampe / Taschenlampe
- o Taschenmesser
- o Nähzeug
- o Trinkflasche
- o Nagelscheere

## Ausrüstung für Eis-/Hochtouren

- o Handschuhe aus Goretex
- o Daunenjacke & Hose oder vergleichbare
- o Gamaschen
- o Eispickel
- o Steigeisen
- o Klettergurt & Karabiner
- o Seile
- o Höhenmesser

## Medikamente

- o Immodium (gegen Durchfall)
- o Elektrolyte
- o Schmerzmittel (Kopf- & Zahnschmerzen)
- o Antibiotika (bei starken Infekten)
- o Medikamente (für persönliche Probleme)
- o Heftpflaster + Tape
- o Sonnenschutzmittel
- o Lippenstift
- o Insektenschutzmittel
- o Malaria-Tabletten

## Kleidung für Safari & Rundreisen

- o leichte Baumwollbekleidung
- o Badesachen
- o Unterwäsche
- o Socken & Strümpfe
- o T-Shirts / Hemden
- o lange Hosen
- o Shorts / Rock
- o Pullover
- o Jacke
- o Schildkappe als Sonnenschutz
- o Joggingsschuhe
- o hohe Wanderschuhe
- wenn es mal "frisch" wird**
- o Fleecepullover oder Jacke
- o Fleecehose / Jogginghose
- o Regenkleidung / Keep
- o Mütze (Pudelmütze über die Ohren)
- o Handschuhe aus Fleece
- o Halstuch

## Ausrüstung für Safari

- o Rucksack /Tasche
- o Trekkingsack / Reisetasche
- o Tasche um ev. Kleidung im Hotel zurückzulassen
- o 2 Sonnenbrillen (1 als Ersatz)
- o Stirnlampe / Taschenlampe
- o Taschenmesser
- o Nähzeug
- o Trinkflasche
- o Nagelscheere
- o Schlafsack (bei Campsafari)
- o Isomatte (bei Campsafari)

## Sonstiges für unterwegs

- o Ohrstöpsfen (Hundegebell & Schnarcher)
- o Zahnbürste + Pasta
- o Waschzeug
- o Bioseife / Shampoo / Waschmittel (biologisch abbaubare Produkte)
- o Toilettenpapier / Tempos
- o Müsli- oder Powerriegel (für entlegene Gebiete oder Gipfeltouren)
- o Kaugummi

## Fotografieren/Filmen

- o Foto-Kamera
- o Objektive
- o Film-Kamera
- o Filme
- o Ersatzbatterien
- o Akkus
- o Ladegerät

### Diese Liste soll Ihnen nur als Anhaltspunkt dienen.

**Bitte sehen Sie in den Reiseinfos für die einzelnen Länder nach, welche Impfungen Sie benötigen. Fragen Sie auch unbedingt Ihren Arzt in welchen Abständen Sie die Impfungen erhalten müssen, denn es ist unbedingt die Wirkung anderer Medikamente zu berücksichtigen. Sie können nicht alle Medikamente , bzw. Impfungen miteinander kombinieren.**

**\*\*\* Bitte \*\*\***

belasten Sie sich und ihre Umwelt nicht unnötig mit Dingen wie z.B. Walkman, Radio, und anderen Batterieessern oder Dingen, die nun wirklich nicht sein müssen. Stellen Sie die Ausrüstung nach Funktionalität zusammen, und nicht nach den neuesten, modischen Kriterien, denn Omas Wollsocken, oder eine alte Hose sind allemal besser, als die neueste und pinkigste Hose aus dem "Outdoor-Equipment-Store". Die ist nämlich genauso schnell dreckig wie die alte Hose, und über die würde sich im Übrigen Ihr Träger freuen, *dann haben Sie auch noch mehr Platz für all die Dinge, die es im Reiseland zu kaufen gibt ...*

