

Schuhwerk:

1x Paar Bergschuhe (Schuhe müssen über den Knöchel gehen)

- Schuhe sollten aus einer der Bergschuh-Kategorien A/B, B oder B/C sein, bitte vorher bereits eingelaufen

o Schuhe dürfen nicht älter als 6-7 Jahre sein oder müssen zwischenzeitlich neu besohlt worden

Kleidung + Rucksack

1x Wanderrucksack (ca 40-45 Liter) ebenfalls vorher „eingetragen“

1 Paar Wanderstöcke (faltbar) kein Muss aber eine Empfehlung

1x Trinkblase 3 L / oder Trinkflasche am besten faltbar

1x Regenhülle für den Rucksack

1x Regenhose

1x Regenjacke GoreTex

1x atmungsaktive Outdoorjacke (kann auch die Regenjacke sein)

1x Fleecejacke oder Primaloft

1x Wanderhose (im Idealfall lange Hose mit abzipfbaren Beinen) / optional kurze + lange Hose

2 - 3 T-Shirts oder Langarm (zum wechsel / Funktionskleidung)

1x Funktionspulli oder Jacke

2x Paar Wandersocken

1x Kopfbedeckung als Sonnenschutz

Unterwäsche / Sport BH 2x (auf den Hütten waschen)

1x Mütze & dünne Handschuhe & oder Stirnband

1x Sonnenbrille

1x Buff / Halstuch

1x Erste Hilfe Set

1x Sonnenschutz / Creme + Lippenpflege

VERPFLEGUNG / ESSEN:

- Trockenfrüchte, Nüsse, Schokolade, Riegel, Kaugummi, Bonbons uvm. -> du kennst deinen Körper am besten was dir gut bekommt. Denke daran dass du ausreichend dabei hast.
- Auf den Hütten gibt es immer Vegetarische Varianten, falls du Unverträglichkeiten hast, kläre das mir den Hüttenwirten direkt ab oder kümmere dich Separat um dein Essen
- Abendessen gibt es in der Regel zwischen 18.00 - 19.00 Uhr / Hüttenruhe in der Regel um 22.00 Uhr
- Mineralien & Magnesium zusätzlich mitzunehmen ist nie verkehrt ;-)

Bei Fragen kannst du mich jederzeit Fragen: Schreibe mir eine Mail an: kontakt@ramona-arendt.de

Viel Spaß auf deiner Tour, sende mir gerne Bilder deiner Alpenüberquerung und markiere @alpenauszeit dabei :)