



## Winterausrüstung Skiwanderungen Fell Trek

### Ausrüstung, die Sie selbst mitbringen

- Langlaufskiausrüstung (Skating oder klassisch, Skistöcke mit breiten Tellern)
  - Trinkbecher
  - Mütze, Schal oder Halstuch
  - Fäustlinge
  - 2 Sets lange Unterwäsche
  - Zwischenlagen
  - Socken vers. Stärke auch Wollsocken
  - Fleece
  - Skihandschuhe
  - warme Stiefel
  - Anorak oder Trekkingjacke bzw. Skikleidung am besten mit Kapuze
  - Persönliche Hygieneartikel
  - Apotheke für den persönlichen Bedarf
  - Sonnenbrille, evtl. Schneebrille
  - Sonnencreme, Lippenchutzstift (möglichst ohne Wasserbestandteile)
  - Schal oder Halstuch
  - bequeme Kleidung für abends inkl. Pantoffel oder ähnlich
  - Taschenlampe/Stirnlampe
  - Ersatzbrille
  - Fotoausrüstung
  - Ersatzbatterien
  - Ladegerät/-e
  
  - Schlafsack\*
  - Thermosflasche\*
  - Bade- und Handtuch\*
- \*) kann vor Ort gemietet werden

Generell ist es besser mehrere dünne Socken und auch Kleidungsstücke übereinander anzuziehen.

Über besondere gesundheitliche Bedingungen (z.B. Allergien, Unverträglichkeiten, Asthma, Diabetes, usw.), die für Ihre Tour von Bedeutung sein könnten, müssen Sie uns im Voraus Bescheid geben.