



## Chalo! Reisen Packliste Aktiv Touren (Trekking, Bergsteigen, Fahrradtouren)

### 1. Schuhe

- Wanderschuhe mit gutem Profil (Für die Fahrradtouren nicht nötig)
- Latschen oder Sandalen für das Camp

### 2. Kleidung

- Unterwäsche (Sport BH)
- Wandersocken
- Ein paar dicke Socken
- Funktionsunterwäsche
- T-shirts
- Pullover(Fleece) oder Fleecejacke
- Mütze
- Sonnenhut
- Schal
- Auf langen Treks Handschuhe, bei Expeditionen 2 Handschuh Paare (dünn und dickes Paar)
- Kurze Hose
- Lange Hose
- Jacke
- Regenjacke
- **Zusätzlich für unsere Fahrradtouren:**
- 2 kurze und 1 lange Fahrrad Hose
- 3 Fahrrad Oberteile
- Fahrradhandschuhe kurz und lang
- kleiner Rucksack
- Fahrradschuhe (und Klickpedalen) oder Turnschuhe
- Helm

### 3. Hygiene Artikel/Pflegeprodukte

- Zahnbürste/-Pasta

- Seife
- Haarbürste
- Sonnencreme
- Fettcreme
- Toilettenpapier
- Handtuch (klein)

#### **4. Sonstiges**

- Schlafsack Inlett
- bei Bedarf eigene Matratze
- Rucksack ( für unsere Expeditionen 70-80 l)
- Sonnenbrille
- Taschenlampe
- Camera
- Wasserflasche
- Kartenspiel

#### **5. Erste Hilfe**

- Pflaster (Blasen-)
- Schmerztabletten
- Kohletabletten
- Wasserreinigungstabletten
- Verbandsmaterial
- akute Medikamente bei Höhenkrankheit
- Nagelschere

**Für unsere Expeditionen stellen wir folgende Ausrüstung zur Verfügung:**

- Klettergurt
- Seilschlinge
- Karabiner
- Seilklemme
- Abseilachter
- Gamaschen
- Helme
- Kletterschuhe
- Steigeisen
- Eispickel
- Seile