

KRAULAND- AUSRÜSTUNGSEMPFEHLUNG

Bekleidung:

- schnell trocknende Socken
- schnell trocknende Unterwäsche
- Wanderhose (ev. abzipfbar)
- Funktionelles T-Shirt
- Wechsel -T-Shirt
- Fleece-Jacke oder Pullover (besser 2 dünne als 1 dicker)
- Anorak (Wind- bzw. Regenschutz)
- Überhose (Wind- bzw. Regenschutz)



Sonnenschutz:

- Kopfbedeckung (Hut, Kappe oder Kopftuch)
- Sonnenschutzcreme, Lippenchutzcreme
- Sonnenbrille

Regenschutz:

- Regenschutz (falls kein geeigneter Anorak)
- Regenschirm
- leichte Mütze, leichte Handschuhe

Behältnisse:

- mittelgroßer Tagesrucksack (30 –40l)
- Trinkflasche (1l Minimum)

Schuhe:

- knöchelhohe Wanderschuhe mit Profilgummisohle

Zusatzausrüstung:

- Wanderstöcke (wenn vorhanden)
- Fernglas
- Fotoausrüstung
- Taschenmesser
- Badesachen

Dokumente:

- Reisepass bzw. Personalausweis
- Bankomatkarte, Kreditkarte
- Impfpass