



AUSRÜSTUNGSLISTE

Packliste für Kunden, die in der nächsten Zeit ein Trekking in großen Höhen absolvieren werden.

Grundsätzlich gilt: Weniger ist mehr! Es ist sehr wichtig, die empfohlenen Ausrüstungsgegenstände mitzubringen, von der Mitnahme anderer Ausrüstung raten wir aus Gewichtsgründen ab. Keinesfalls sollten Sie Jeans, Baumwollsocken oder schwere Sweatshirts einpacken – achten Sie auf schnelltrocknende und funktionelle Kleidung.

Trekking-/Bergschuhe: Wenn möglich sollten die Schuhe wasserfest sein (Gore Tex o.ä.), so dass Sie auch an regnerischen Tagen trockene Füße haben. **WICHTIG:** Falls Sie sich neue Schuhe gekauft haben, laufen Sie diese mindestens 4 Wochen vorher ein um Blasen und Druckstellen zu vermeiden. Evtl. ist es ratsam ein 2. Paar Schnürsenkel mitzunehmen.



Daunenjacke: Falls Sie leicht frieren, sollten Sie unbedingt eine Daunenjacke für kalte Tage (Gipfelanstieg oder große Höhen) mitnehmen. Die Jacke sollte winddicht und wasserabweisend sein. Falls Sie eine gute wasserdichte Jacke und alle anderen Ausrüstungsgegenstände haben, ist eine Mitnahme nicht zwingend erforderlich.



MAVIA SOUL TRAVEL

AUSRÜSTUNGLISTE

Tagesrucksack: Ihr Hauptgepäck wird im Normalfall von Trägern/Lasttieren transportiert. Trotzdem benötigen Sie einen Tagesrucksack für Ihre Lunchbox, Fotoausrüstung etc. (35-40 Liter Packmaß sind ausreichend).



Wind- und wasserdichte Jacke: Eine wind- und wasserdichte Jacke (Gore Tex o.ä.) wird für das Trekking dringend benötigt. Hilfreich und empfehlenswert ist es, wenn die Jacke über eine Kapuze verfügt.



Wind- und wasserdichte Hose: Diese Hose benötigen Sie vor allem für kalte Tage und für den Gipfelanstieg. Sie sollte wasser- und winddicht (Gore Tex o.ä.) sein um Sie auch bei ungemütlichem Wetter warm zu halten.



Wind- und wasserdichte Handschuhe: Diese benötigen Sie vor allem für große Höhen und z.B. für den Gipfeltag. Ein wechselbares Futter ist empfehlenswert um stets trockene und warme Hände zu haben.



2 Reisetaschen: Eine Reisetasche wird im Hotel gelagert mit allen Dingen, die Sie während Ihres Trekkings nicht benötigen. Die andere Reisetasche geht neben Ihrem Tagesrucksack mit auf das Trekking. WICHTIG: Es sollte unbedingt eine Reisetasche o.ä. und kein Hartschalenkoffer sein, da dieser nicht transportiert werden kann.



Trekkingstöcke: Zusammenklappbare Trekkingstöcke sind ideal um die Gelenke, vor allem beim Berg ab gehen, zu entlasten. Ein guter Griff und ein leichtes Material sind ideal für Ihr Trekking.



Socken: Wir empfehlen Ihnen Syntheticksocken für wärmere Tage, die schnelltrocknend und atmungsaktiv sind. Zudem empfehlen wir Ihnen Woll-Syntheticksocken für kühlere Tage – besonders empfehlenswert sind Socken mit Merino Wolle. Außerdem sollten Sie dünne Socken mitnehmen, die Sie unter Ihren Trekkingsocken tragen sollten um sich vor Blasen zu schützen.



Lange Unterwäsche: Besonders am kühlen Morgen und an frostigen Abenden halten Sie diese Kleidungsstücke warm. Achten Sie auf Bequemlichkeit und hohen Tragekomfort...



Trainingshose: Ideal um es sich am Abend im Camp gemütlich zu machen und für empfindlich kalte Nächte am Berg. Auch hier sollten Sie auf Bequemlichkeit und hohen Tragekomfort achten.



Fleece: Dieses Kleidungsstück werden Sie vor allem abends im Camp oder an kalten Tagen zu schätzen wissen. Idealerweise sollte der Fleece über der langen Unterwäsche und unter Ihrer wind- und wasserdichten Jacke getragen werden.



Trekkinghose: Ihr täglicher Begleiter auf dem Trekking. Ideal sind Zip-Off Hosen, so dass Sie an wärmeren Tagen die Hosenbeine abnehmen können. Mittlerweile gibt es diese auch mit Sonnen- und Mückenschutz – das Material sollte in jedem Fall schnelltrocknend sein.



Shirts (Lang- oder Kurzarm): Ihr täglicher Begleiter während Ihres Trekkings. Je nach Temperatur sollten Sie mit Lang- und Kurzarmshirts ausgerüstet sein. Auch hier ist ein schnelltrocknendes und funktionelles Material besonders wichtig.



Mütze: Ihre Mütze sollte aus Fleece oder Wolle sein und hält Sie an kalten Tagen und in großen Höhen warm. Die Mütze sollte sehr gut passen und ohne enge Nähte und einen Bund sein.



Handschuhe: Zusätzlich sollten Sie auch Fleecehandschuhe mit im Gepäck haben. Für besseren Schutz sollten die Handschuhe winddicht sein und über eine verstärkte Grifffläche z.B. aus Leder für besseren Grip verfügen.



MAVIA SOUL TRAVEL

AUSRÜSTUNGLISTE

Balaclava: Für Kunden, die schnell frieren, sollte auch dieser Ausrüstungsgegenstand nicht fehlen. Besonders sinnvoll für kalte Tage in großen Höhe und Gipfelanstiege. Das Material sollte Synthetik oder Fleece sein.



Sonnenschutz: Wichtig um Ihren Kopf vor der Sonne und vor allem vor der Höhensonne in großen Höhen zu schützen. Wenn möglich, sollte das Material mit integriertem Sonnenschutz sein. Zusätzlich empfehlen wir z.B. einen Schal um den Nacken zu schützen.



Gamaschen: Die Gamaschen sollten aus winddichten um wasserabweisenden Material sein um Ihre Füße vor Nässe zu schützen. Nicht nur bei Schnee, sondern auch bei Geröllfeldern sehr angenehm um keine Steine in die Schuhe zu bekommen.



Sonnenbrille: Die Sonnenbrille sollte in jedem Falle über einen 100%igen UV-Schutz verfügen und sollten nahe anliegen, so dass Ihre Augen bestens geschützt sind. Um sich bestens vor der Höhensonne zu schützen empfehlen wir Ihnen eine Gletscherbrille.



Stirnlampe: Für Abende im Camp und z.B. für Trekkingetappen im Dunkeln ist eine Stirnlampe besonders wichtig. Es gibt unterschiedliche Modelle mit unterschiedlichen Helligkeitsstufen. WICHTIG: Denken Sie auch an Ersatzbatterien!



Campschuhe: Wir empfehlen Ihnen für Ihre Abende im Camp Trekkingsandalen um Ihre Füße nach einem langen Tag zu entspannen. In wärmeren Klimazonen sind auch Flip-Flops ausreichend, in höheren Lagen empfehlen wir Trekkingsandalen.



Sonnencreme: Um sich gegen die Höhensonne zu schützen empfehlen wir Ihnen mindestens einen Lichtschutzfaktor 35+ - für Ihr Gesicht sollten Sie in jedem Falle einen Lichtschutzfaktor 50 wählen.



Trinkblase: Da Sie in großen Höhen sehr viel trinken müssen ist die Mitnahme einer Trinkblase (Camelbak o.ä.) empfehlenswert. Bitte nehmen Sie für frostige Tage auch einen Neoprenschlauch mit, um den Trinkschlauch vor dem Einfrieren zu schützen.



Wasserflaschen: Da die Trinkblase/Trinkschlauch in großer Höhe in jedem Falle gefrieren wird, empfehlen wir Ihnen zusätzlich die Mitnahme von Trinkflaschen aus leichtem Plastik (Kein Glas, Metall etc.)



Dry Bag: Um Ihre wichtigen Ausrüstungsgegenstände wie z.B. Fotokamera oder Geld vor Nässe und Regen zu schützen, empfehlen wir die Mitnahme eines Dry Bags (20 Liter oder mehr).



Regenschutz: Um Ihre Ausrüstung im Tagesrucksack vor Nässe und Regen zu schützen, sollte Ihr Tagesrucksack über einen integrierten Regenschutz verfügen, den Sie im Bedarfsfall über den Rucksack stülpen können.



Handtuch: Ihr Trekkinghandtuch sollte aus Polyester-Nylon sein und sollte in jedem Falle schnelltrocknend sein. Sie können dies z.B. für die morgendliche und abendliche „Katzenwäsche“ nutzen. Von der Mitnahme normaler Handtücher raten wir ab.

