alpenverein akademie

Ausrüstungsliste

Schneeschuhwandern & Yoga

Bekleidung und Anderes

- ☐ Wanderrucksack für Tagestouren
- ☐ Winterfeste Bergschuhe
- ☐ Schneestiefel, Plastik- oder, sehr gute Lederbergschuhe oder Snowboardschuhe
- ☐ Schneeschuhe falls vorhanden >> Ausleihe vor Ort möglich
- ☐ Gamaschen
- ☐ Ski- oder Trekkingstöcke
- ☐ Wetterfeste alpine Kleidung (Anorak, Hose)
- ☐ Pullover (Fleece oder Schurwolle)
- ☐ Zusätzliche Wechselwäsche
- ☐ Warme Unterwäsche
- ☐ Warme Socken
- ☐ Überzugshose
- ☐ Reservewäsche (ausreichend)
- ☐ Mütze
- ☐ Handschuhe
- ☐ Haube
- ☐ Stirnlampe
- ☐ Trinkflasche
- ☐ Sonnenbrille, Sonnenschutz (Creme/Kappe)
- ☐ Turnschuhe, Hausschuhe
- ☐ Reservewäsche

Sonstiges

- ☐ Yogamatte (oder Iso- / Unterlagsmatte)
- ☐ Yogakissen falls vorhanden
- ☐ Leichte Decke / evtl. Kopfunterlage
- ☐ Bequeme Kleidung für die Yogastunde
- ☐ Schreibutensilien

Vorsorge/ Gesundheit/ Notfall

- ☐ Rucksackapotheke
- ☐ Biwaksack
- ☐ falls notwendig, eigene Medikamente
- ☐ e-Card