

# Ausrüstungsliste

## Bekleidung und Anderes

- Wanderrucksack für Tagestouren
- Winterfeste Bergschuhe für den Einsatz mit Schneeschuhen (müssen nicht steigeisenfest sein)
- Schneeschuhe
- Gamaschen
- Ski- oder Trekkingstöcke
- Wetterfeste alpine Oberbekleidung (Anorak, Hose) - Zwiebelprinzip
- Pullover (Fleece oder Schurwolle)
- Zusätzliche Wechselwäsche
- Warme Unterwäsche
- Warme Socken
- Überzugshose, falls vorhanden
- Handschuhe
- Haube/Stirnband
- Stirnlampe
- Trinkflasche/Thermosflasche
- Sonnenbrille, Sonnenschutz (Creme/Kappe)
- Turnschuhe, und/oder Hausschuhe

## Sonstiges

- Yogamatte – klassische Gymnastikmatten sind meist zu dick, eignen sich also nicht so gut
- Yogakissen falls vorhanden
- Yogagurt falls vorhanden
- eventuell eine leichte Decke und eine Kopfunterlage
- Bequeme Kleidung für die Yogastunde
- Schreibutensilien

## Vorsorge/ Gesundheit/ Notfall

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