



Ausrüstungsliste_ Yoga und Wandern

Kooperation -10 %

Als Teilnehmer/in erhältst du -10 % auf alle nicht reduzierten Artikel bei unserem Partner [Alpinsportbasis](#) (Gutscheincode bekommst du nach Anmeldung zum Programm per Email!). Die verlinkten Artikel sind ausgewählte Produktbeispiele, Artikel gleicher Bauart oder anderer Hersteller sind natürlich ebenso geeignet.

Bekleidung

- Handschuhe + Haube →
- Jacke, wind- und wasserdicht →
- Primaloft- oder Fleecejacke →
- Wanderhose + Regenüberhose →
- Funktionsunterwäsche + Wechselleiberl →
- Wandersocken →

Allgemeines

- Rucksack ca. 25L →
- leichte Bergschuhe, gut imprägniert, schon eingegangen und mit Profilsohle →
- Jause für tagsüber (z.B. Nüsse, Müsliriegel, Schoko,...) + Teesäckchen →
- Messer
- Mobiltelefon aufgeladen
- Trinkflasche oder Thermosflasche →
- Stirnlampe mit neuen Batterien →
- Sonnenbrille (gut abschließend) → + Sonnencreme + Lipstick + Kapperl →
- Hüttenschlafsack (dünn, Seide) →
- Toilettenartikel im Kleinformat
- Erste Hilfe mit Leukotape →
- persönliche Medikamente
- Zweimann-Biwaksack, Sommer → oder Winter →
- genügend Bargeld

Yoga

- Yogamatte (für indoor und outdoor)
- Bequeme (Yoga) Kleidung
- Yogablöcke, Yogagurt, usw. (nach Bedarf)

Optional (falls vorhanden)

- Teleskopstöcke →
- Regenschirm
- Gamaschen →
- Mitgliedsausweis alpiner Vereine (Naturfreunde, ÖAV, DAV, SAC)
- Kamera
- Fernglas
- Bussole → + Höhenmesser → + GPS →
- entsprechende topographische Karte (z.B. AV-Karte) + Planzeiger →
- Sitzunterlage
- Dicke Socken / Patschen für Hütte (meistens jedoch vorhanden)
- kompaktes Pflanzen oder Tierbestimmungsbuch o.ä.

Falls etwas ausgeliehen werden muss, bitte um rechtzeitige Kontaktaufnahme!!!



Freiluftleben

Kreuzbergpromenade 38, 5026 Salzburg | mobil +43 664 64 664 23 | info@freiluftleben.at | www.freiluftleben.at