

Ausrüstungsliste Detox Camps

Tagesrucksack ca. 25 Liter mit Regenüberzug	
Knöchelhohe, feste WANDERSCHUHE mit stabilem Schaft und guter Profilsohle	
Wandersocken	
Leichte HÜTTENSCHUHE z.B. FlipFlop	
Gemütliche Kleidung für die Hütte / dicke Socken	
1 x WANDERHOSE + eine zum Wechseln falls vorhanden	
3 T-SHIRT (Funktionsmaterial oder Merino Wolle)	
1 x ISOLATIONSJACKE z.B Daunen- oder Primaloftjacke	
1x Pullover Fleece oder Primaloft	
1 x wasser- und winddichte JACKE (Goretex/Hardshell)	
1 x REGENHOSE	
HALSTUCH / Schlauchtuch – Buff, Mütze, dünne Handschuhe	
SONNENBRILLE, SONNENCREME, Lippenpflegestift mit 50 Schutzfaktor	
KOPFBECKUNG gegen Sonne z.B. Cap	
Waschzeug / Kosmetika	
OHROPAX	
Kleine APOTHEKE (Blasenpflaster, Schmerzmittel, Tape, persönliche Medikamente)	
TRINKFLASCHE oder Trinkbeutel, mindestens 1 Liter, besser 2 Liter / Dose für Proviant / Thermoskanne	
BIWACKSACK oder RETTUNGSDECKE	
Faltbares SITZKISSEN	

Wir fahren mit dem Auto zur Hütte. Aus Platzgründen im Auto und auf der Alm, beschränke dich beim Packen bitte auf deinen Wanderrucksack und max. eine kleine Reisetasche – Minimalismus – bitte keine Koffer.