

WAS MUSS ICH MITBRINGEN?

Erforderlich:

- Leichte Wanderstiefel oder Trekkingschuhe (keine Turnschuhe!)
- Rucksack (evtl. mit Regenschutz)
- Regenjacke / -schirm
- Fleecejacke oder Pullover
- Sonnenschutz:
 - Sonnencreme (LSF 30 empfohlen) – auch für die Lippen
 - Kopfbedeckung
 - Sonnenbrille
- Trinkflasche (ca. 1 Liter)
- Persönliche Medikamente
- Handy mit geladenem Akku

Empfohlen:

- Sport- oder Trekkingsocken
- Funktions- oder Sportkleidung
- Wanderstöcke