



Ausrüstungsliste E5 und E5 Königsetappe

Erforderliche Ausrüstung:

Funktionelle Unterwäsche und Funktionssocken

Funktionelle Wanderhose

Funktionsshirt

Funktionelle Jacke oder Weste

Knöchelhohe Wanderschuhe mit guter Profilsohle

Teleskopstöcke sind empfehlenswert

Rucksack mit Regenhülle wird von uns zur Verfügung gestellt.

Wechselshirt kurz

Wasser und Winddichte Jacke evtl. Gore Tex

Wasser und Winddichte Hose evtl. Gore Tex

Mütze oder Stirnband

Dünne Handschuhe

Sonnencreme und Lippenchutz

Cap oder Buff

Sonnenbrille

Trinkflasche (wird von uns zur Verfügung gestellt) oder Trinkblase

Persönliche Medikamente, Aspirin und Blasenpflaster

Kleine Taschenlampe / Stirnlampe



Ausweis, Bargeld, EC-Karte, Auslandsversicherung in wasserdichtem Beutel

Handy mit Notfallnummern

Empfehlenswerte Ausrüstung:

Messer

Kurze funktionelle Hose

Nüsse / Trockenobst / Müsliriegel

Plastikbeutel für Abfall