

## Kleidung

- Wechselwäsche
- feste Wanderschuhe (wasserfest & weich gelaufen)
- Wandersocken
- Wanderbekleidung (wetterfest und zweckmäßig)
- festes Schuhwerk (imprägniert für Gymnastik im Grünen)
- bequeme Freizeitschuhe (Ersatzschuhe)
- Sandalen oder Latschen
- Windjacke
- Handschuhe
- Mütze
- Kleidung für ausgewogenen Zwiebel-Lock (Pullover, Schal, Socken)
- Regenjacke / Regenschirm / Regenumhang

## Zubehör

- Hygieneartikel
- Bürste (zum Trockenbürsten)
- Reiseirrigator (Einlaufgerät). Kann in jeder Apotheke erworben werden oder bei uns vor Ort. IRRIGATOR REISE Komplett von Oros. PZN 2349037
- Becher (für Saft)
- Teelöffel (für Honig)
- kleine, wasserdichte Sitzunterlage (z.B. Plastiktüte mit Sitzkissen)
- Thermoskanne
- kleine Wasserflasche
- Sonnenbrille
- Sonnencreme
- eventuelle Medikamente

## Optional aber sinnvoll

- Wanderstöcke
- Yoga- oder Isomatte
- eigenes Kopfkissen
- Sauna -Equipment (Badelatschen, Bademantel, Saunatuch)