

Udstyrsliste til download

Vandretur med nydelse: »5 søer-ugen« i Østtyrol

SWA0016

Tøj

- ☐ Varm dun- eller Primeloft-jakke Varm fleece-
☐ eller softshell-jakke
- ☐ Lette fingerhandsker og varme luffer Behageligt og
☐ slidstærkt fritidstøj Funktionsundertøj
- ☐ Regnbeskyttelse: poncho, regnbukser,
sammenklappelig ☐ paraply
- ☐ Lette, slidstærke vandrebukser Badetøj:
☐ badebukser/badedragt Forskellige T-shirts
- ☐ Skiftetøj og flere par sokker Pandeband og buff som
☐ hovedbeskyttelse mod vinden Solbeskyttelse til
☐ hovedet

Teknisk udstyr

- ☐ Lille rygsæk, ca. 30 liter Lette, ☐
ankelhøje vandrestøvler

Valgfrit udstyr

- ☐ Justerbare vandrestave (valgfrit)

Øvrigt

☐ Solcreme med høj solbeskyttelsesfaktor (hud og læber)

☐ Solbriller med 100 % UV-beskyttelse (kat. 3) Mad ☐

til undervejs (f.eks. energibarer) – valgfrit

☐ Komfortable sko (gymnastiksko er bedst)

Personlige ☐ ting til opholdet

☐ Vandflaske, mindst 2 ☐

liter

☐ Kort over området

Førstehjælpskasse inkl. redningsdæppe og personligt apotek i rygsækken (vabelplaster (evt. medicin, ørepropper, ...))

☐ Elektrolyttilskud til drikkevandet (valgfrit)

E-mail: contact@soermland-outdoor.com **Telefon**
eller WhatsApp: +49-172-541 2116 (DE, EN, IT)
eller +46-70-8355353 (SV, EN, DK, NO)