55+ | Yoga und Wandern in Goldegg
Ausrüstungsliste

Bekleidung je nach Witterung

- Bequeme (Yoga) Kleidung
- Handschuhe + Haube
- Wanderhose + Regenüberhose
- Jacke, wind- und wasserdicht
- Primaloft- oder Fleecejacke
- Schlafbekleidung
- Kurze und langärmlige Funktionsshirts
- Wandersocken
- Funktionsunterwäsche
- Wechselkleidung

Technische Ausrüstung

- Rucksack ca. 35 L
- leichte Bergschuhe mit Profilsohle (Kategorie A/B)
- Wanderstöcke (nach Bedarf)
- Yogablöcke, Yogagurt usw. (nach Bedarf)
- Yogadecke
- Yogamatte (für indoor und outdoor)

Allgemeine Ausrüstung

- Sonnenbrille (gut abschließend) + Sonnencreme + Lippstick + Kapperl
- Bargeld
- Toilettenartikel im Kleinstformat
- Stirnlampe mit neuen Batterien
- Jause für tagsüber
- Trinkflasche oder Thermosflasche

Optionale Ausrüstung

- Dicke Socken / Patschen für Hütte (meistens jedoch vorhanden)
- Erste Hilfe mit Leukotape
- Fernglas
- Hüttenschlafsack (dünn)
- Kamera
- Kompaktes Pflanzen oder Tierbestimmungsbuch o.ä.
- Messer + Feuerzeug
- Mitgliedsausweis alpiner Vereine (Naturfreunde, ÖAV, DAV, SAC)
- Mobiltelefon aufgeladen
- Persönliche Medikamente
- Regenschirm
- Sitzunterlage

Freiluftleben OG
Kreuzbergpromenade 38, 5026 Salzburg, AUSTRIA | info@freiluftleben.at | +43 664 64 664 23
Raiffeisenbank Gunskirchen-Umweltcenter, IBAN: AT97 3412 9000 0893 3905 | BIC: RZOOAT2L129

- Zweimann-Biwaksack

Falls etwas ausgeliehen werden muss, bitte um rechtzeitige Kontaktaufnahme!

Freiluftleben OG
Kreuzbergpromenade 38, 5026 Salzburg, AUSTRIA | info@freiluftleben.at | +43 664 64 664 23
Raiffeisenbank Gunskirchen-Umweltcenter, IBAN: AT97 3412 9000 0893 3905 | BIC: RZOOAT2L129