



# Yoga und Wandern in Goldegg

## Ausrüstungsliste

### Bekleidung je nach Witterung

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

### Technische Ausrüstung

- leichte Bergschuhe mit Profilsohle (Kategorie A/B)
- Rucksack ca. 25 - 30 L
- Wanderstöcke (nach Bedarf)
- Yogablöcke, Yogagurt usw. (nach Bedarf)
- Yogamatte (für indoor und outdoor)

### Allgemeine Ausrüstung

- Bargeld
- Erste Hilfe mit Leukotape
- Hüttenschlafsack (dünn, Seide)
- Jause für tagsüber
- Sonnenbrille (gut abschließend) + Sonnencreme + Lippestick + Kapperl
- Stirnlampe mit neuen Batterien
- Toilettenartikel im Kleinstformat
- Trinkflasche oder Thermosflasche

### Optionale Ausrüstung

- Bussole + Höhenmesser + GPS
- Dicke Socken / Patschen für Hütte (meistens jedoch vorhanden)
- entsprechende topographische Karte (z.B. AV-Karte, ÖK)

- Fernglas
- Kamera
- Kompaktes Pflanzen oder Tierbestimmungsbuch o.ä.
- Messer + Feuerzeug
- Mitgliedsausweis alpiner Vereine (Naturfreunde, ÖAV, DAV, SAC)
- Mobiltelefon aufgeladen
- Persönliche Medikamente
- Regenschirm
- Sitzunterlage
- Zweimann-Biwaksack

**Falls etwas ausgeliehen werden muss, bitte um rechtzeitige Kontaktaufnahme!**