



Packliste für den Ararat

Reiseschecks, Bargeld, Kreditkarte Versicherungskarte

- Tagesrucksack (30-40 Liter Volumen)
- Regenhülle für den Rucksack oder wasserdichter Packsack im Rucksack
- Schlafsack (Daunen-Schlafsack 5 - 20° ,)
- Steigeisenfeste
- Steigeisenfeste Bergschuhe
- Gamaschen
- Skistöcke
- Anorak
- Überhose
- Mütze, Stirnband
- Handschuhe
- Softshell - Jacke, Pullover
- Dünner Fleecepulli
- 2 Langarm-Berghemden
- 2 Kurzarm-Hemden
- 2-3 T-Shirt Berghose (gut: ab zippbare Beine)
- 2-4 Paar dicke Bergsocken
- 2-4 Paar Treckingsocken
- Lange Unterhose, warmes Unterhemd (Skiunterwäsche)
- Unterwäsche
- Thermosflasche (1 Liter
- Sonnenbrille (hochgebirgstauglich)
- Sonnencreme, Lippenbalsam, evtl. Augentropfen für gereizte Bindehaut
- Waschzeug,
- Handtuch
- Stirnlampe, Uhr Fotoausrüstung Schreibzeug
- Persönliche Medikamente Reiseapotheke:
- Medikamente gegen Verdauungsstörungen, Erkältung, Husten, Kopfweg, Kreislaufprobleme, Voltaren für Schmerzen
- Verbandsmaterial keimfrei, Elastikbinde, Pflaster, Blasenpflaster, 2 Dreieckstücher
- Trinkwasser-Tabletten (Mikropur)
- Insektenschutz Wasserfeste Plastik- oder Nylonbeutel (zur Übersicht im Seesack), für Schmutzwäsche oder Problemmüll wie Batterien und Alu)