

## Ausrüstungsempfehlungen "PATAGONIEN AKTIV" Trekking-Rundreise

### Dokumente

- Gültiger Reisepass
- Flugtickets
- Ggf. Impfnachweis
- Geld / Kreditkarte und/oder EC-Karte

### Gepäck

- Rucksack 45 – 55 Liter für die Trekking-Tage
- Rucksack-Regenüberzug
- Kleine Tasche für Reisepass / Geldgürtel
- Grosse Sporttasche oder ähnliches für das während der Trekkingtage im Paine Park nicht benötigte Restgepäck, dies wird im Gästehaus/Hotel in Puerto Natales deponiert

### Camping Ausrüstung

- **Schlafsack bis minus 5 Grad/C komfort (minus 15 Grad/C extrem) mit (Kompressions-)Stopfsack**
- Aufblasbare Iso-Matte (z.B. NeoAir von Therm-A-Rest oder ähnliches)

### Bekleidung

Tipp: Weniger ist mehr - also bringen Sie am besten mehrere, leichte, schnell trocknende Trekking-Kleidungsstücke mit, welche Sie im Zwiebelprinzip kombinieren können. Unterwegs können Sie diese bei Bedarf auch mal schnell auswaschen.

- Leichte Trekkinghose – schnelltrocknend, idealerweise als Zip-Hose
- Langarm-Shirts (Baselayer), z.B. Merino / Synthetik
- T-Shirts, synthetisch oder Merino-Wolle
- Atmungsaktive Unterwäsche – Polypropylen, Merino oder gleichwertiges
  
- Atmungsaktive und wasserdichte Jacke (Goretex, Sympatex etc.)
- Atmungsaktive und wasserdichte Überhose (Goretex etc.)
- Windstopper / Fleecejacke
- Leichte Daunenjacke für die Abende im Camp
  
- Sonnen-Hut oder -kappe
- Mütze (warm)
- Halstuch, Kopftuch
- Handschuhe (Fleece / Softshell)
  
- **Obligatorisch:** Eingelaufene, knöchelhohe Trekkingschuhe mit sehr gutem Profil (z.B. Vibram-Sohle) und Zehenschutz
- Nahtlose Trekkingsocken
- Crocs oder ähnl. „Schlappen“ zum Duschen bzw. für die Hütten am Abend
- Evtl. kniehohe Gamaschen (nur für November-Touren)

### Wichtig

- **Trekkingstöcke!**

Reise-Utensilien

- Trekking-Handtuch, schnell trocknend
- Wasser- bzw. Thermosflasche – 500 bis 750 ml reichen aus, da unterwegs immer wieder in Gebirgsbächen Trinkwasser aufgefüllt werden kann
- Stirnlampe oder Taschenlampe, z.B. LED-Stirnlampe oder Meg lite
- Sonnenbrille und Brillenband
- Sonnencreme - hoher Schutzfaktor 20 aufwärts – und Lippenbalsam
- Persönliche Kosmetikartikel
- Toi.papier im Ziploc
- Hand-Desinfizierungs-Gel
- Persönliche, vom Hausarzt verschriebene Medikamente (ggf. Reiseleiter vor Ort davon informieren)
- Mücken- / Insektenschutz
- Armbanduhr mit Alarm oder Reisewecker
- Gehörschutzstöpsel

Optional

- Fotoapparat oder Filmkamera mit genügend Speicherkarten und 1 - 2 Ersatzakkus / Ladegerät (Aufladen ist fast täglich möglich)
- Kleines Fernglas für Vogel- bzw. Tierbeobachtungen
- Taschenmesser
- Ersatzbrille oder Ersatz-Kontaktlinsen
- Verschiedene Ziploc Plastikbeutel
- Kleine Sitzmatte für die Pausen unterwegs

Zur Verfügung gestellte Ausrüstung

- Zelte: Es werden Geodät-Expeditionszelte - geräumige 2-Mann-Zelte - zur Verfügung gestellt
- Während der Torres del Paine Umrundung: pro Gast ein 30-Liter SealLine Kajak-Packsack
- Erste-Hilfe-Set
- Essens- und Kochausrüstung (soweit erforderlich)

***Für weitere Fragen und Informationen stehen wir Ihnen sehr gerne zur Verfügung!***