

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 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, Kopfweh, 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)