



Deine Reise ins Hier und Jetzt
www.rawvega.de

Deine Wanderausrüstung

Wanderhose

Leichte lange Wanderhose aus schnelltrocknendem Material und UV-Schutz

T-Shirt

langärmelig aus schnelltrocknendem Material und UV-Schutz oder temperatur- und feuchtigkeitsregulierender Merinowolle

Sonnenschutz

z. B. Kokosöl in Rohkostqualität

Sonnenbrille

mit UV Schutz 4

Helle Mütze

zum Schutz für die Augen vor blendender Sonne, Regen und Wind mit verstellbarem Riegel am Hinterkopf, wasserabweisend mit Feuchtigkeitstransport, einem materialbedingten Sonnenschutz und mückendicht.

Regenschutz

Regenjacke mit Kapuze UND Regenhose oder Regencape, Poncho oder Regenschutz für den ganzen Körper mit Platz für den Rucksack

Fleece Jacke oder warmer Pulli (keine Baumwolle)

für Abenteuer bei allen Wetterbedingungen sorgt für ein optimales Gleichgewicht zwischen geringem Gewicht und effektiver Wärmeisolierung

Wandersocken - mind. 4 Paar

Kunstfaser-Wandersocke oder Merinowollsocken

Wanderschuhe

stabil und robust, wasserabweisend mit festen Sohlen und einem hochgezogenen Geröllschutzrand

Leichte Schuhe für die Hütten

z. B. Turnschuhe oder Treckingsandalen und Badeschlappen

Rucksack

aus robustem Material und mit hohem Tragekomfort, gutes Tragesystem (Hüftgurt, Schultertragegurte, Rückenplatte, Belüftung etc.); Frauen 45l, 10kg, Männer: 50-60 l, 12-13kg; Gewicht fürs Essen ist ca. 1,5 kg pro Tag.

Wanderstöcke (optional)

zum Schonen der Kniegelenke beim Wandern, Trekkingstöcke aus Carbon, stufenlos längenverstellbar

Zubehör

Wasserflasche 1l, Stirnlampe + Batterien, Signal-Pfeife, Hygiene Artikel (Seife, Handtuch etc.)

heilsam natürlich ursprünglich

