

# *Winter Outdoor Reisen* **Quanok**

## **Ausrüstungsliste „Sommer“**

Nachfolgend haben wir die notwendigen Ausrüstungsgegenstände zusammengetragen, die sich bei uns bewährt haben. Es sollte nicht wesentlich mehr mitgenommen werden, denn mit einem leichten Rucksack lässt es sich besser leben.

Vor der Tour werden wir eine ausführliche Kontrolle durchführen, um eventuell fehlende Gegenstände zu ergänzen oder überflüssige zu deponieren.

### **Ausrüstungsliste**

- Rucksack (ca. 60 Liter)
- Regenhülle
- Drei Jahreszeiten Schlafsack (sollte bis unter 0° C warm halten)
- Isomatte
- 2x Funktionsunterwäsche
- Trekkinghose
- Fleece Jacke
- Regenjacke
- Regenhose
- Wanderschuhe
- Mütze
- Fingerhandschuhe
- Eventl. Trekkingsstöcke
- 4 Paar Socken
- Essnapf
- Esstöffel
- Taschenlampe/Stirnlampe
- dazu passende Batterien
- 1 Rolle Toilettenpapier
- Sonnenbrille
- Pflaster
- Flasche (eventl. Thermoskanne)
- eventl. Ohrenstöpsel für einen ruhigen Schlaf

**QUANOK** Winter-Outdoor-Reisen

Inh.: Georg Sichelschmidt Alfred-Kästner-Str. 82 04275 Leipzig  
Tel./Fax: 0341/46 26 348 Mobil: 0162/43 46 544  
E-mail: [info@quanok.com](mailto:info@quanok.com) Internet: [www.quanok.com](http://www.quanok.com)