



CHECKLISTE

TREKKING

und

MiXTour**GREAT OUTDOOR SPORTS**

P.K. 15
TR-07880 TURUNÇOVA

Reisepass/Personalausweis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Versicherungskarte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zusatzversicherung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ALLGEMEIN

Windschutz/Regenschutz	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wanderschuhe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Funktionsbekleidung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Badekleidung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sonnenschutz (Brille, Kappe)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sonnenschutzöle Faktor 10 >	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

OPTIONAL

Kamera, Fotoapparat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Speicherkarte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ladegeraet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mobiltelefon	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
MP3 Player	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Laptop	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Netzger. u. Verb. Kabel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

TREKKINGPROGRAMM

Trekkingschuhe	<input type="checkbox"/>
Sportkleidung	<input type="checkbox"/>
Schlafsack	<input type="checkbox"/>
Isomatte	<input type="checkbox"/>
Stirn/Taschenlampe	<input type="checkbox"/>
Tagesrucksack	<input type="checkbox"/>
Wasserflasche/Thermos	<input type="checkbox"/>

Gehzeit TREKKING	Std
STUNDEN von	6
bis zu	10

Medikamente	<input type="checkbox"/>
Verbandszeug	<input type="checkbox"/>

Grundbedingung ist körperliche Gesundheit und bei der TREKKINGTOUR mit Gipfelbesteigung Kondition für bis zu 10 Stunden Gehzeit bei 2000 Höhenmetern. Da die Gipfel 3000 Meter nur knapp übersteigen ist keine besondere Höhentauglichkeit erforderlich.