

**FÜR UNSERE REISEN NACH**

# **KIRGISTAN & USBEKISTAN**

## **AUSRÜSTUNGSLISTE FÜR DIE WANDERUNGEN**

*aktualisiert am 14. Dezember 2021*

### **A. Essentielle Ausrüstung**

- Rucksack & Regenhülle für den Rucksack
- Knöchelhohe Wanderstiefel
- Ein zweites Paar Schuhe für abends und an Ruhetagen
- Ein Paar Wanderstöcke
- Eine lange Wanderhose
- Wind- oder Regenjacke (Schutz gegen Feuchtigkeit und Wind)
- Kopfbedeckung (z.B. Käppi als Sonnenschutz)
- Sonnenschutzcreme (UV-Schutz!)
- Trinkflaschen für mind. 1 Liter
- Reiseprogramm und Handynummern von Gulaim und Jochen
- für alle Brillenträger eine Ersatzbrille (z.B. Sportbrille)
- Stirnlampe mit Ersatzbatterien (1 Lampe pro Person, keine Taschenlampe!)
- Sitzunterlage für Picknicks und Pausen

### **B. Optionelle Zusatzausrüstung**

- Handy, Wecker, Fotoapparat etc. – Ersatzbatterien und Ladegeräte dazu
- Waschbeutel
- Taschenmesser
- Schirm (kleiner Knirps, falls es regnet oder wenn die Sonne sehr stark ist)
- Erste Hilfe Paket, individuelle Medikamente (z.B. Herpescreme)
- Oropax für ruhigeren Schlaf, falls notwendig
- Blasenpflaster
- Kleines Nähzeug
- Kleine Kerzen, Feuerzeug
- Sonnenbrille
- Schutz gegen Fliegen, Mücken & Zecken
- Kniebandagen
- Badesachen und kleines Handtuch
- Seidenschlafsack
- Persönliche Dinge