

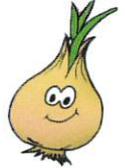
AUSRÜSTUNGSEMPFEHLUNG

FÜR UNSERE NATIONALPARKKURSE IM FRÜHJAHR / SOMMER / HERBST

Sehr geehrte Eltern! Liebe Schülerinnen & Schüler!

Richtige, funktionelle Bekleidung und Ausrüstung sind die Grundlagen für Wohlbefinden, Spaß und Sicherheit bei unseren Nationalparkaktivitäten im Hochgebirge.

In den Bergen kann es zu jeder Jahreszeit empfindlich kalt sein. Deshalb sollte Alpinbekleidung nach dem „**Zwiebelschalenprinzip**“ möglichst alle Witterungsbedingungen abdecken. Die folgende Übersicht soll helfen die optimale Ausrüstung zusammenzustellen und nichts Wichtiges zu vergessen:



Diese Ausrüstungsgegenstände sollen mit auf der Tour sein:

SCHICHT 1: Direkt am Körper	SCHICHT 2: Isolierung	SCHICHT 3: Schutz gegen Wind, Kälte	SCHICHT 4: Regenschutz
<p style="text-align: center;">2 T-Shirts und Unterwäsche zum Wechseln bei Bedarf</p>  <p style="text-align: center;">2 Paar Wandersocken zum Wechseln</p> 	<p style="text-align: center;">Fleecejacke od. Pulli</p>  <p style="text-align: center;">Langarmshirt</p> 	<p style="text-align: center;">Wandriacke</p>  <p style="text-align: center;">Haube</p>  <p style="text-align: center;">Wanderhose</p>  <p style="text-align: center;">Knöchelhohe Berg- bzw. Wanderschuhe</p> 	<p style="text-align: center;">Regenpelerine</p>  <p style="text-align: center;">Eine Pelerine ist ein günstiger und 100% zuverlässiger Regenschutz!</p>

<p style="text-align: center;">Rucksack - Trinkflasche - Stöcke</p>  <p>KEINE PFLICHT! Wanderstöcke helfen jedoch bei längeren Touren und schwererem Rucksack Kraft zu sparen!</p> 	<p style="text-align: center;">Hüttenaufenthalt</p>  <p style="text-align: center;">Hüttenschlafsack Pflicht in allen Hüttenlagern!</p>  <p style="text-align: center;">Hüttenpatschen mit Gummisohlen</p>  <p style="text-align: center;">Jogginghose od. Leggings</p>  <p style="text-align: center;">Washzeug und Handtuch</p>	<p style="text-align: center;">Wichtige Kleinigkeiten</p> <p style="text-align: center;">Sonnenbrille!</p>  <p style="text-align: center;">Sonnencreme & Lippschutz mit hohem Schutzfaktor!</p>  <p style="text-align: center;">1. Hilfe Paket</p>  <p style="text-align: center;">Schreibzeug</p> 
---	--	--