



Kleidung

Voraussetzung für Spaß in der Natur ist die richtige Ausrüstung und dem Wetter angepasste Kleidung. Es bewährt sich der "Zwiebellook":

1. Schicht (unten):

Die auf der Haut getragenen Textilien sind aus atmungsaktiven Kunstfasern, Wolle, Seide, z.B. Thermowäsche. Keine Baumwolle, da sie viel Feuchtigkeit aufnimmt und somit den Körper kühlt.

2. Schicht (mitte):

Atmungsaktive und wärmeisolierende Zwischenschicht(en), z.B. Fleece, Pullover

3. Schicht (ausen):

Wind- und wasserabweisende Kleidung, z.B. Regen- oder Softshellkleidung

Schuhe:

Wasserdichte Wanderschuhe oder Trekkingschuhe

Rucksack

Wir empfehlen einen Rucksack (ca. 10 Liter) mit Brustgurt aus wasserabweisendem Material oder mit Regenschutzhülle.