



GoAUSTRIA.NET

CHECKLISTA INFÖR VANDRINGEN

För att du ska kunna njuta upplevelsen fullt ut har vi här gjort en checklista för det vi anser bör tas med för att just din semester ska bli en oförlömlig positiv upplevelse.

Har du rätt utrustning med dig blir upplevelsen mycket bättre. Det är viktigt att vandringsutrustningen ska vara lätt och ha låg förpackningsvolym. Onödig extravikt påverkar inte bara orken utan även din rörlighet under vandringen. Kläderna ska vara bekväma och lämpliga för regionen. Ta alltid med en jacka/tröja, då det i alperna ofta sker snabba väderomslag. Tips: Att klä sig lager på lager ger bästa förutsättningen.

DETTA ÄR BRA ATT PACKA NER:

RESEDOKUMENT:

- Giltigt pass eller ID-kort
- Pengar, eller Bank-/Kreditkort
- Europeiska sjukförsäkringskortet

KLÄDER

- Vandring-/Promenadskor med bra profilsula eller vandringskängor (beroende på typ av vandring)
- Bra underställ anpassad för aktiviteter
- T-shirts
- Halsduk (vid behov)
- Hatt eller mössa (Solskydd)
- Jacka (Wind stopper)
- Tröja (Fleece är att fördra)
- Långa/korta vandringsbyxor
- Vandringssockor
- Regnskydd
- Varma kläder
- Handduk
- Toalettartiklar

VANDRINGSUTRUSTNING

- Ryggsäck (ca 20 liter - beroende av tur)
- Lätt hyttsovsäck (för övernattningen på hytterna)
- Vandringsstavar (Efter önskemål)
- Litet apotek att ha i ryggsäcken
- Fickkniv, Ev. Tallrik/glas/mugg (efter önskemål)
- Vattenflaska/or 1-2 liter per person
- Mat/tilltugg (Ex. Bröd, korv, ost, choklad/kex, torkad frukt, nötter etc. ...)
- Servetter/Näsdukar
- Kamera (film, batteri, extra minneskort)
- Mobiltelefon
- Solglasögon
- Pennor