TREKKINGABENTEUER DURCH NORDCHILE – ALTIPLANO & ATACAMA

Ausrüstungs-Empfehlung

Reisegepäck
Um den Transport nicht unnötig zu erschweren und die Menge des Gepäcks übersichtlich zu halten, beachten Sie die Grundregel: **„So viel wie nötig, so wenig wie möglich“**.
Bedenken Sie, dass Sie auf Ihrer Rundreise immer wieder den Übernachtungsort wechseln. Ein handliches Gepäckstück ist dabei von großem Vorteil. Die beste und bequemste Form des Gepäcktransportes ist der Rucksack oder eine Reisetasche.

Für die Reise notwendige bzw. empfohlene Ausrüstungsgegenstände:
Die nachfolgende Liste soll Ihnen bei der Auswahl Ihres Reisegepäcks eine Hilfe sein. Bitte beachten Sie, dass es sich dabei nur um die wichtigsten Ausrüstungsgegenstände handelt. Spezielles, persönliches Gepäck ist nicht aufgeführt.

Gepäck
- **Hauptgepäck:** Rucksack oder stabile Reisetasche (ca. 60-70 Liter)
- **Tagesgepäck:** Rucksack (ca. 35 l) - zum Unterbringen von Jacke, Mütze, Halstuch, Handschuh, Sonnenschutz, Kamera, Wasser, Snacks usw. während der Wanderungen und Überlandfahrten (inkl. Rucksack-Überzug)
- 3-4x Plastiktüten: für Schuhe und Wechselkleidung

Bekleidung / Wanderausrüstung

Tipp: Weniger ist mehr - also bringen Sie am besten mehrere, leichte, schnell trocknende Trekking-Kleidungsstücke mit, welche Sie im Zwiebelprinzip kombinieren können. Unterwegs können Sie diese bei Bedarf auch mal schnell auswaschen.

- Feste, knöchelhohe und gut eingelaufene Wanderschuhe
- Zweites Paar leichtes Schuhwerk wie Turnschuhe oder Sandalen
- Nahtlose Trekkingsocken
- Regen- bzw. windabweisende Kleidung (Regenjacke bzw. Gore-Tex-Jacke)
- Leichte Trekkinghosen (schnelltrocknend)
- Kombinierbare Oberbekleidung für Wärme und Kälte (es ist immer günstiger, mehrere dünnere Kleidungsstücke mitzuführen als dicke Pullover, vor allem wegen der starken Temperaturunterschiede zwischen Tag und Nacht im Norden Chiles), möglichst Fleece, Merinowolle bzw. andere, schnell trocknende Materialien
- Funktionsunterwäsche
- Badeschuhe, Badesachen
- Trekking-Handtuch
- Warme Mütze, Schal/Tuch, Handschuhe (v.a. für die Gipfeltage)
- Leichte Daunenjacke (v.a. für die Gipfeltage)
- Ggf lange Unterhose (v.a. für die Gipfeltage)

- **Trekkingstöcke !**
- Ggf. Thermoskanne
- Trinkflasche, Wassersack o.ä. (mind. 1,5l)

Sonnenschutz und Hygiene

- Sonnencreme (mind. LSF 20 – fürs Gesicht empfehlen wir mind. LSF 30-50)
- Mütze oder Hut als Sonnenschutz
- Sonnenbrille
- Halstuch
- Lippenpflege mit Lichtschutzfaktor
- Kühlende Feuchttücher & Taschentücher
- Desinfektionsmittel
- Zahnbürste & Zahnpasta
- Shampoo & Duschgel, Gesichtscreme, Deo
- Kamm bzw. Bürste
- Augentropfen und/oder Nasentropfen (bei Problemen mit trocknen Augen oder Nase)

Reiseapotheke

- Für Kopfschmerzen, Übelkeit und Durchfall, Erkältung, Sonnenbrand, Insektenstiche, Kreislaufbeschwerden, Desinfektionsmittel bzw. Desinfektionsgel für die Hände
- Pflaster, Verbandsmaterial und Blasenpflaster
- Wasserentkeimungstropfen oder -tabletten (z.B. Micropur, aus der Apotheke)
- Persönliche Medikamente
- ggf. Ohropax / Ohrenstöpsel

Sonstiges

- Gültiger Reisepass & Flugtickets
- Kreditkarten und Bargeld
- Impfpass
- Versicherungsunterlagen
- Kopien aller wichtigen Reisedokumente: Pass, Flugticket, Versicherungspolice (sollten Sie einen Online-Speicher benutzen wie die Dropbox, können Sie Ihre Unterlagen dort hochladen, ablegen und nach Bedarf abrufen)
- Notfallnummern und wichtige Adressen
- Ersatzbrille oder Ersatz-Kontaktlinsen
- Taschenlampe oder Stirnlampe und Ersatzbatterien
- Uhr & Reisewecker
- Taschenmesser
- Fernglas für Vogel- bzw. Tierbeobachtungen
- Geldgürtel, Brust-, Bein- oder Gürteltasche
- Notizbücher und Kugelschreiber
- Fotoapparat mit Aufladekabel und Ersatzspeicherkarte
- Reiseliteratur
- Kofferanhänger
- Mobiltelefon
- Verschiedene Ziploc Plastikbeutel

Für weitere Fragen und Informationen stehen wir Ihnen sehr gerne zur Verfügung!

Ihr MOSER Active Trekking-Team