



## Ausrüstungsempfehlungen Fitz Roy & Cerro Torre Treks

### Dokumente

- Gültiger Reisepass
- Flugtickets
- Ggf. Impfnachweis
- Geld / Kreditkarte und/oder EC-Karte

### Gepäck

- Rucksack 35-45 Liter für die Wandertage
- Rucksack-Regenüberzug
- Kleine Tasche für Reisepass / Geldgürtel bzw. für Stadtbummel etc
- für Hauptgepäck: grosse Sporttasche o.ä.

### Bekleidung

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.

- Windstopper / Fleecejacke
- Leichte Trekkinghose – schnelltrocknend, idealerweise als Zip-Hose
- Langarm-Shirts (Baselayer), z.B. Merino / Synthetik
- T-Shirts, synthetisch oder Merino-Wolle
- Atmungsaktive Unterwäsche – Polypropylen, Merino oder gleichwertiges
  
- Atmungsaktive und wasserdichte Jacke (Goretex, Sympatex etc.)
- Atmungsaktive und wasserdichte Überhose (Goretex etc.)
- Leichte Daunenjacke
  
- Sonnen-Hut oder -kappe
- Mütze (warm)
- Halstuch, Kopftuch
- Handschuhe (Fleece, Softshell)
  
- Eingelaufene, knöchelhohe Trekkingschuhe
- Nahtlose Trekkingsocken
- Schuhe für Stadtbummel

### Sehr empfohlen:

- **Trekkingstöcke!**

### Reise-Utensilien

- Wasser- bzw. Thermosflasche - 500ml reicht aus
- Stirnlampe oder Taschenlampe, z.B. LED-Stirnlampe oder Meg lite
- Sonnenbrille und Brillenband
- Sonnencreme - hoher Schutzfaktor 20 aufwärts – und Lippenbalsam
- Persönliche Kosmetikartikel
- Toi.papier im Ziploc
- Hand-Desinfizierungs-Gel
- Persönliche, vom Hausarzt verschriebene Medikamente (ggf. Reiseleiter vor Ort davon informieren)
- Mücken- / Insektenschutz
- Armbanduhr mit Alarm oder Reisewecker

### Optional

- Fotoapparat oder Filmkamera mit genügend Speicherkarten und 1 - 2 Ersatzakkus / Ladegerät (Aufladen ist täglich möglich)
- Kleines Fernglas für Vogel- bzw. Tierbeobachtungen
- Taschenmesser
- Ersatzbrille oder Ersatz-Kontaktlinsen
- Verschiedene Ziploc Plastikbeutel
- Gehörschutzstöpsel
- Kleine Sitzmatte für die Pausen unterwegs

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

***Ihr MOSER Active Trekking-Team***