

---

## Materialliste Mehrtagestour Sommer.

- Feste Wanderschuhe
- Rucksack mit Regenhülle
- Wanderbekleidung im «Zwiebelprinzip»  
(inklusive warme Fleecejacke, Primaloft oder  
ähnliches)
- Regenjacke (ev. Regenhose)
- Reservekleider
- Hausschuhe
- Mütze (ev. dünne Handschuhe)
- Sonnenhut
- Sonnenbrille
- Sonnenschutzmittel
- Lunch für 2 Tage
- Ca. 1,5 L Marschtee (evtl. Thermosflasche)
- Oropax
- Toilettenartikel
- Persönliche Medikamente
- Blasenpflaster
- Halbtax
- Bargeld

### PERSÖNLICHES NACH BEDARF:

- Wanderstöcke
- Fotoapparat
- Feldstecher
- Bequeme Kleidung für Qigong
- Aufblasbares Meditationskissen
- Decke für Meditation

Bei Fragen können Sie mich gerne kontaktieren:

Alexandra Marty  
+41 79 704 81 21  
hallo@lieblingsberge.ch  
www.lieblingsberge.ch

