

## Materialliste Winter

### Jeder:

- Rucksack, mittelgroß bis groß ca. 50- 60 L
- **Winter-Schlafsack (alle Werte müssen im Minus°C-bereich liegen)**  
**Beim Kauf bitte auf den ersten Wert (komforttemperatur) achten!!!**
- Isomatte
- Teller/Besteck
- Thermoskanne
- Stirnlampe
- Toilettenartikel (v.a. Tape, Blasenpflaster)
- Funktionsunterwäsche (2-3x)
- Fleece
- Warme Sachen (Zwiebelprinzip- mehrere dünne Schichten)
- Daunenjacke oder Wollpulli
- Regenzeug /winddichte Hose und Jacke mit Kapuze (mögl. Atmungsaktiv)
- 2- 3 Paar Handschuhe (1x Fäustlinge)
- 2 Mützen
- Schal evtl. Maske
- Mind. 3 paar Woll- oder Wandersocken
- Sonnenbrille
- Schneebrille
- Feste Schuhe
- Gamaschen, Überzieher, Footposer
- Personalausweis, Geld (Norw. Kronen)

### Gruppe:

- Kocher & Töpfe, Treibstoff
- Kompass
- Kerzen, Feuer
- Schaufel, Sonde, Schneesäge

Für alle die an einer Tour von Alltagspause teilnehmen, besteht die Möglichkeit benötigtes Material der Firma Salewa günstig über mich zu beziehen.

