

PACKLISTE

Kleidung

(die Temperatur in den Schweizer Bergen kann im Sommer zwischen 0-28 ° C liegen)

Generell empfehlen wir bequeme Kleidung und Schuhe. Wir werden viel Zeidraussen verbringen.

- Lange Hosen
- Kurze Hosen
- Warme Kleidung, z.B. Fleece-Pullover
- T-Shirts (kurz- und langärmelig)
- Warme Jacke (es kann auch im Sommer sehr kalt sein)
- Windbreaker und Regenschutz
- Wanderschuhe / Bergschuhe (hoch = geschützte Knöchel)
- Hausschuhe + Turnschuhe
- Handschuhe, eventuell zusätzliche Arbeitshandschuhe
- Kopfbedeckung (Hut / Sonnenhut / Mütze)

Gesundheit

- verschreibungspflichtige Medikamente oder besondere Nahrung, die du benötigst
- Sonnenschutz / Sonnenbrille / Sonnenhut
- Informationen zu Allergien und gesundheitlichen Problemen

Sonstiges

- Bargeld, Schweizer Franken / CHF (keine Bank / Geldautomat im Dorf / Tal)
- Internationale Versichertenkarte / Versicherungsnachweis (Gesundheit, Unfall)
- Netzadapter für die Schweiz / Multikontaktstecker
- Notebook / Laptop (speziell für Master Classes erforderlich)
- Rucksack (10 - 20 l - Platz für Mittagessen und Ersatzkleidung)
- Trinkflasche
- Persönliche Utensilien, Toilettenartikel, falls erforderlich: Ohrenstöpsel
- Vielleicht ein Spiel aus deinem Land
- Fotokamera
- Taschenmesser
- wenn verfügbar: Erste-Hilfe-Kasten