

Packliste für Wander- & Trekkingreisen

Kleidung

- Bequeme, knöchelhohe, wasserdichte (!) Wanderschuhe mit Profil
- Leichte Turnschuhe oder Sandalen (als Ersatzschuhe und abends am Zelt)
- Jacke (regendicht & atmungsaktiv)
- Fleece-Jacke oder Kapuzenpulli für kühle Abende
- Wanderhose (Länge bis übers Knie, für Klosterbesuche)
- Bequeme leichte Hose oder Rock für abends
- Regenjacke, Regenhose oder Regenponcho, evtl. Gamaschen
- T-Shirts u. Langarmshirt (auch als Sonnenschutz)
- Schlafkleidung bzw. für Zelttrekking Thermo-Unterwäsche, (es kann in den Bergen sehr kalt werden!)
- Unterwäsche (Sport- bzw. Funktionsunterwäsche)
- Socken (Trekkingsocken)
- Mütze oder Buff Schlauchtuch
- Dünne Handschuhe
- etwas Ordentliches für Restaurantbesuche (Georgier gehen sehr gepflegt aus!)
- Sonnenhut, Sonnenbrille
- Tuch (für die Damen, in einigen Kirchen erforderlich!)
- Badekleidung (je nach Programm)

Reiseapotheke & Hygiene

- Kulturbeutel
- Erste Hilfe Set: Pflaster, Blasenpflaster, Verbandszeug
- Tape (wichtig vor allem bei neuen Schuhen, zum Vorbeugen von Blasen!!)
- Reiseapotheke: Kopfschmerzmittel, Mittel gegen Durchfall, Verstopfung, Übelkeit, Nasenspray, Augentropfen, Insektenspray,
- bei empfindlichem Magen: Elektrolytpräparate, Zwieback, Kamillentee (Teebeutel)
- Persönliche Medikamente
- Duschgel, Haarwaschmittel, persönliche Toilettenartikel
- Sonnencreme evtl. mit hohem Lichtschutzfaktor
- Taschentücher
- Plastiktüten (für Schmutzwäsche und als Regenschutz (!) der Sachen im Gepäck)

Für Zelt Nächte

- Schlafsack, Details siehe unten
Kann von uns ausgeliehen werden, 8 Euro pro Tag, Vorbestellung ist erforderlich.
- Isomatte
Kann von uns ausgeliehen werden, 3 Euro pro Tag, Vorbestellung ist erforderlich.
- Evtl. zweite, leichte Reisetasche zum Deponieren nicht benötigter Kleidung im Hotel
- Kleines Handtuch, evtl. Feuchttücher
- Mütze (30% der Körperwärme verliert man über den Kopf)
- Stirnlampe für abendlichen Rundgang

Persönliches

- Gültiger Reisepass (inkl. Kopie) & Visum (falls erforderlich)
- Flugtickets, Ausweise, Reisedokumente
- Kreditkarte, Bargeld (Geldwechseln am günstigsten in Georgien an einer Wechselstube möglich)
- Bauchtasche für Geld & Dokumente (empfohlen!)
- Mobiltelefon, Ladegerät
- Fotoapparat inkl. Speicherkarten, Ladegerät & **ausreichend viele Akkus** (in den Bergen gibt es keinen Strom!)
- Taschenmesser, Nagelschere (beim Flug **nicht** ins Handgepäck!)
- Uhr, Schreibzeug, Notizbuch
- Literatur (Reiseführer, Sprachführer, Reiselektüre)
- Trinkflasche (1-1,5 Liter – vor dem Einchecken am Flughafen ausleeren!)
- Süßigkeiten (Müsliriegel, Studentenfutter o.Ä.)
- Tipp: Mitbringsel für Familie in Privatunterkünften z.B. Werbekugelschreiber, Notizblöckchen, Gummibärchen o.Ä.

Koffer & Rucksack

- Koffer, Große Tasche oder Rucksack
- Kleiner Wanderrucksack 30 Liter (bei Rundreisen reicht 20 Liter)
- Trekkingstöcke
Kann von uns ausgeliehen werden, 4 Euro pro Tag, Vorbestellung ist erforderlich.

WICHTIG: Für Trekking mit Packpferden bitte keinen Koffer mitnehmen, sondern eine robuste Reisetasche, weil das Gepäck mit Pferden transportiert wird! Nicht benötigte Koffer können für die Dauer des Trekkings im Hotel (auf Anfrage!) oder bei uns im Büro aufbewahrt werden.

Hinweis zum Schlafsack: Von Juni bis September herrschen in den höheren Bergregionen (Tuschetien, Chewsuretien, Ratscha) etwa 15-30 Grad. Nachts kühlt es auf ca. 10 Grad ab, gelegentlich auch bis 5 Grad. Gemäß der EU-Norm EN13537 gibt es folgende 3 Temperaturangaben: Komfort (entspannt schlafen), Limit (erträglich), Extrem (reicht zum Überleben). Entscheidend ist also der **Komfort** Wert. Dieser sollte erfahrungsgemäß etwa 5°C niedriger liegen als die zu erwartende Niedrigtemperatur.



Wir empfehlen für unsere Trekkingtouren bei normaler Kälteempfindlichkeit einen **Komfort Wert von ca. -2°C**. Wer etwas härter gesotten ist und warme Thermounterwäsche dabei hat, für den reicht ein **Limit** Wert von -5°C bis -1°C.