

piemont-trekking

Berge - Wildnis - Abenteuer

Tim Shaw

Lichtenbergweg 8

88677 Markdorf

www.piemont-trekking.de

tim@piemont-trekking.de

Tel 0049 151 566 90 564



wichtige Informationen zu Ihrer Mehrtagestour

Das Ossola wird zurecht als die größte Wildnis Italiens bezeichnet. Daher hier noch ein paar kurze Infos zur Vorbereitung auf unser Abenteuer:

- kein Handyempfang
- keine sanitären Einrichtungen, auch nicht in den Hütten
- keine Platzgarantie in den oft sehr kleinen und für jedermann zugänglichen Hütten
- der (anstrengende) Tag ist mit Erreichen der Hütte noch nicht zu Ende: es gilt oft noch, Brennholz zu sammeln und zu sägen und Wasser von weiter entfernten Quellen heranzuschaffen

Ausrüstung – bitte unbedingt mitnehmen:

- Trekkingrucksack – Größe je nach Dauer der Tour, am besten 50 Liter Volumen oder mehr – zu *viel* Platz gibt es nicht!
- wind- und wasserdichte Bekleidung (Regenjacke, gute Trekkinghose (keine Jeans!), Regenhose)
- Regenschutz für den Rucksack
- gute, feste, knöchelhohe Bergschuhe
- leichte (Haus-)Schuhe bzw. Schlappen für den Abend – bewährt haben sich Crocs o.ä.
- wärmende Bekleidung (Pullover, Mütze, eventuell auch Handschuhe) – auch im Sommer kann es nachts und vor allem morgens empfindlich kalt werden
- als Wechselkleidung empfehle ich eine Unterhose, ein paar Socken, ein T-Shirt, nicht mehr – denn auswaschen wiegt weniger als mitnehmen...
- warmer Schlafsack (empfohlen wird ein Komfortbereich bis mindestens 0 Grad Celsius), am besten in einer Plastiktüte verpackt (darf bei Regen auf keinen Fall nass werden)
- Isomatte (bei den aufblasbaren Produkten unbedingt aufs Gewicht achten, sonst kann ich auch eine Schaummatte empfehlen – Achtung, viele Hütten bieten nur einen harten Holzboden als Liegefläche)
- gefüllte Trinkflasche (1,5 Liter sind ausreichend – kann an jedem Bach mit bestem Trinkwasser nachgefüllt werden)
- Taschenlampe (am besten eignet sich eine Stirnlampe)
- Teller (ausreichend tief für Suppe und Müsli), Besteck und Becher
- etwas Toilettenpapier und Taschentücher
- Zahnbürste und Zahnpasta
- parfümfreie Seife oder Waschpaste, kleines Handtuch
- Sonnencreme
- kleines Erste-Hilfe-Set (mit Rettungsdecke, Pflastern und Medikamenten des persönlichen Bedarfs, ich darf leider selbst im Ernstfall keine Medikamente ausgeben, auch keine leichten Schmerzmittel)

Ein Wort zum Thema Schlafsack: hier bitte nicht am falschen Ende sparen! Viele Hütten lassen sich nur schlecht bis überhaupt nicht beheizen, und wenn man nicht gerade im Hochsommer unterwegs ist, kann es auch in Italien empfindlich kalt werden. Ich erlebe es immer wieder, dass ich in meinem Daunenschlafsack eine erholsame, kuschlig warme Nacht verbringe, während sich meine Gäste dem Morgen entgegen schlottern. Daher: der Discounter-Sommerschlafsack hat hier nichts verloren!

Unbedingt auch noch einmal die Sohlen der Bergschuhe (Kleber!) überprüfen. So kann vermieden werden, dass sie sich nach wenigen Schritten lösen und die Tour nach zehn Minuten zu Ende ist (was leider immer mal wieder vorkommt).

Bei der Zusammenstellung der Ausrüstung immer daran denken: jedes Gramm macht jeden Schritt ein bisschen anstrengender! Weniger ist oft mehr! Für beispielsweise eine Vier-Tages-Tour sollte der Rucksack kaum mehr als 12 Kilo wiegen.

Als sehr hilfreich (wenn auch nicht zwingend erforderlich) haben sich Trekking- bzw. Wanderstöcke erwiesen. Sie schonen nicht nur die Kniegelenke, sondern verleihen auf steilen Hängen auch einen wesentlich besseren Halt und tragen so zur Sicherheit bei. Für mich selbst sind sie zu Bein Nummer drei und Bein Nummer vier geworden.

Verpflegung

Diese wird komplett von mir gestellt – wir werden sie bei Beginn der Tour gerecht auf alle Rucksäcke verteilen. Daher bitte noch ausreichend Platz für die persönliche „Überlebensration“ lassen. Achtung, bei Mehrtagestouren hat die Verpflegung einen wesentlichen Anteil an Volumen und Gewicht im Rucksack – für vier Tage werden pro Person ungefähr zwei Kilo an Lebensmitteln benötigt.

auf dem Speiseplan steht:

Frühstück: Müsli, Kaffee, Tee

unterwegs: Schoko- und Müsliriegel, Hartkäse, Hartwurst (beides regionale Spezialitäten), Brot

Abendessen: Suppe, Pasta/Risotto/Polenta etc.

Vegetarische und sonstige Wünsche (Allergien, Unverträglichkeiten etc.) werden selbstverständlich gerne berücksichtigt (unbedingt frühzeitig angeben, da ich die Touren oft längerfristig planen muss).

Bitte darauf verzichten, eigene Lebensmittel mitzunehmen, denn auch hier kommt wieder der Gewichtungsfaktor ins Spiel. Denn keine Angst: die Portionen sind für Bergsportler berechnet...

Falls noch nicht geschehen, bitte ich um Angabe einer Handynummer, die für den Fall der Fälle auch noch kurzfristig vor der Tour erreichbar ist.

Und last but not least: ein möglichst wolkenloser Himmel gehört immer mit ins Gepäck! Dann kann nichts mehr schief gehen, und wir werden eine unvergessliche Zeit in den piemontesischen Bergen verbringen!