

# piemont-trekking

Berge - Wildnis - Abenteuer

Tim Shaw

Lichtenbergweg 8

88677 Markdorf

[www.piemont-trekking.de](http://www.piemont-trekking.de)

[www.valgrande.ch](http://www.valgrande.ch)

[tim@piemont-trekking.de](mailto:tim@piemont-trekking.de)

Tel 0049 (0)151 566 90 564



## wichtige Informationen zu Ihrer Mehrtagestour

Die Gegend rund um das Ossolatal wird zurecht als die größte Wildnis Italiens bezeichnet. Daher stellen Sie sich für unser Abenteuer bitte auf Folgendes ein:

- nur selten Handyempfang
- keine sanitären Einrichtungen, auch nicht in den Hütten
- keine Platzgarantie in den oft sehr kleinen Hütten, in denen wir aber, mit etwas Glück, meist unter uns sein werden
- der (anstrengende) Tag ist mit Erreichen der Hütte noch nicht zu Ende: es gilt oft noch, Brennholz zu sammeln und Wasser von weiter entfernten Quellen heranzuschaffen

### Ausrüstung – bitte nehmen Sie unbedingt mit:

- 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, 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 – bedenken Sie: 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)
- Trinkflasche (1 Liter genügt – kann an jedem Bach und See 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
- seifenfreie Seife oder Waschpaste, kleines Handtuch
- Sonnencreme
- kleines Erste-Hilfe-Set (mit Rettungsdecke, Pflastern und Medikamenten des persönlichen Bedarfs, ich kann leider und selbst im Ernstfall keine Medikamente ausgeben, auch keine leichten Schmerzmittel)

# piemont-trekking

*Berge - Wildnis - Abenteuer*

Tim Shaw

Lichtenbergweg 8

88677 Markdorf

[www.piemont-trekking.de](http://www.piemont-trekking.de)

[www.valgrande.ch](http://www.valgrande.ch)

[tim@piemont-trekking.de](mailto:tim@piemont-trekking.de)

Tel 0049 (0)151 566 90 564



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 in der Wildnis nichts zu suchen!

Bitte denken Sie bei der Zusammenstellung Ihrer Ausrüstung aber auch immer daran: jedes Gramm macht jeden Schritt ein bisschen anstrengender! Weniger ist oft mehr! Für beispielsweise eine Vier-Tages-Tour sollte der Rucksack kaum mehr als 10 Kilo wiegen.

Als sehr hilfreich 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 lassen Sie bitte noch ausreichend Platz für Ihre persönliche „Überlebensration“ und bedenken Sie auch hier, dass bei Mehrtagestouren die Verpflegung einen wesentlichen Anteil an Volumen und Gewicht im Rucksack hat.

### auf dem Speiseplan steht:

Frühstück: Müsli, Ovomaltine, Kaffee, Tee

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

Abendessen: Suppe, Pasta/Risotto, Nachtisch

Vegetarische und sonstige Wünsche werden selbstverständlich gerne berücksichtigt (unbedingt rechtzeitig angeben). Bitte verzichten Sie daher darauf, eigene Lebensmittel mitzunehmen. Auch hier kommt wieder der Gewichtungsfaktor ins Spiel.

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: vergessen Sie nicht, einen möglichst wolkenlosen Himmel mitzubringen. Dann kann nichts mehr schief gehen, und wir werden eine unvergessliche Zeit in den einsamen piemontesischen Alpen verbringen!