



Irland Natur-Retreat 2019

Ausrüstungs- und Packliste

Wanderlust bietet:

- Erfahrene Guides, die Sie führen, anleiten und für Ihre Sicherheit sorgen
- Privaten Zugang zu einer abgelegenen Bergregion
- Persönliche Betreuung:
 - Die Teilnehmerzahl ist auf 10 Personen begrenzt
 - Der langsamste Teilnehmer bestimmt das Tempo
- Drei einfache gesunde Mahlzeiten am Tag, die von der Gruppe zubereitet werden
- Transfer von einem vereinbarten Treffpunkt in Cork zur Bergregion mit altem Farmhaus (zum Selbstkostenpreis)
- Wanderstöcke (höhenverstellbar, können kostenlos geliehen werden).
- Kontakt vor und während der Wildnis-Woche: +353 27 63 609 und +353 87 41 81 001 (mobil)

Die Ausrüstung für die Wildnis-Woche:

Neben dem **Reise-Rucksack** (er ist einem Koffer als Reisegepäck vorzuziehen) benötigen Sie einen wasserfesten, komfortablen **Tagesrucksack** für die Wanderungen.

- 1 Paar bequeme, robuste, wasserdichte, hohe Wanderstiefel mit rutschfester Sohle, die vor der Wildnis-Woche gut eingelaufen werden sollten (Kategorie B)
- 1 wasserdichte Regenjacke mit Kapuze (Shell Layer, Goretex oder ähnlich;
- 1 wasserdichte Regenhose (Goretex oder ähnlich; Shell Layer)
- 1 Kopfbedeckung, Mütze gegen Regen, Sonne
- 1 Paar Gamaschen (optional)

- 2 Wanderhosen (am besten gedeckte, natürliche Farbe oder schwarz)
- 2 – 3 Shirts (Merino-Wolle, Funktions-Material, Mid-Layer)
- 1 Windstopper Jacke / Fleece (Mid Layer)
- Socken soviel wie benötigt
- Unterwäsche soviel wie benötigt (Base Layer)
- Sarong, Pareo / kurze Hose für die Schwitzhütte
- 1 Paar leichte Schuhe / Hüttenschuhe für Cottage
- 1 Fleece-gefütterte Trainings- oder Jogginghose
- Badesachen / Badeshorts
- Taschenlampe mit Ersatz-Batterien, am besten als Stirnlampe
- Notizbuch und Stift

- Persönliche Medikamente, Sonnen- und Insektenschutz; für Frauen: Hygieneartikel
- Zahnbürste, Zahnpasta
- 1 Paar Ohrstöpsel, Ohropax
- Sonnenbrille
- Taschenmesser
- Handtuch / Waschlappen
- Wasserflasche (möglichst nicht aus Plastik, kein Glas)

Für kaltes Wetter / nachts / bei Kälteempfindlichkeit :

- Thermo-Unterwäsche, Handschuhe, Wollmütze, Schal;
- Dicke Jacke oder Pullover aus Wolle, Merino-Wolle oder Fleece (Dicke 200 bis 300)

Für die Übernachtung auf dem Boden im alten Farmhaus:

- Schlafsack
- kompaktes, kleines Kissen (optional)
- eine (Selbst-) Aufblasbare Matratze benötigen Sie nur, wenn Sie diese zusätzlich zu den ausreichend im Haus vorhandenen bezogenen Matratzen nutzen möchten

Optionale Extras:

- Fernglas

Was Sie **nicht benötigen / zu Beginn der Wildnis-Woche abgeben:**

- Uhr
- Mobiltelefon, iPhone, iPod, iPad, Notebook, Radio, Aufnahmegeräte, Walkman
- Geld
- Alkohol und psychoaktive Substanzen

Wichtige Anmerkungen:

1. *Wanderlust Irland* legt Wert darauf, die Umwelt möglichst wenig zu beeinflussen und so wenig wie möglich zu verändern. Die Anzahl der Teilnehmer ist auf 10 begrenzt. Wir sind mit dem Rucksack in einer Gegend unterwegs, in die der Mensch nur sehr geringfügig eingegriffen und wo der Bau von festen Gebäuden verboten ist.
2. Während des Natur Retreats ist jeder Einzelne für das Wohlbefinden der gesamten Gruppe verantwortlich. Aus diesem Grund ist der Konsum von Alkohol und psychoaktiven Substanzen unangemessen. Der Verzicht auf Zigaretten wird empfohlen.
3. Es ist wichtig, dass Sie sich gemäß dieser Packliste sorgfältig ausrüsten. Die in unserer Übersicht genannte Ausrüstung ist notwendig, damit wir uns in jeder Situation sicher, warm und trocken halten können. Wenn Sie bestimmte Ausrüstungsgegenstände nicht besitzen, raten wir, diese von Freunden und Bekannten auszuleihen, bevor Sie viel Geld für etwas ausgeben, das Sie vielleicht nur ein einziges Mal benutzen. Achten Sie bitte genauso darauf, nicht zuviel einzupacken, sondern sich auf das Wesentliche zu konzentrieren.
4. Bitte melden Sie sich bei uns vorab, wenn Sie Fragen zur Ausrüstung haben.

„Vielleicht kann uns das Erleben der Wildnis helfen uns wieder zu verbinden und für die Weisheit zu öffnen, die dem unerschöpflichen System von Informationen im Netzwerk der Natur innewohnt.“ Robert Greenway, 1997

„Was wir den Wäldern auf der Welt antun ist nur ein Spiegel dessen, was wir uns selbst und einander antun.“ Mahatma Gandhi

„Müde, nerven-strapazierte, über-zivilisierte Menschen beginnen herauszufinden, dass „in die Berge gehen“ nach Hause gehen ist, dass Wildnis eine Notwendigkeit ist...“ John Muir, 1911

Stand: Juli 2018

