



Irland Natur-Retreat 2019 Ausrüstungs- und Packliste

Wanderlust bietet:

- Erfahrene Betreuer, die Sie führen, anleiten und für Ihre Sicherheit sorgen
- Privaten Zugang zu einer abgelegenen Bergregion, zudem eine Wanderung am Atlantik
- 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)
- Nordic-Walkingstöcke (höhenverstellbar, können kostenlos geliehen werden).
- Kontakt vor und während der Retreat-Woche: +353 27 63 609 (Festnetz Büro) und +353 87 41 81 001 (mobil)

Die Ausrüstung für die Retreat-Woche:

- wasserfester, komfortabler **Tagesrucksack** für die Wanderungen
- bequeme, robuste, wasserdichte, hohe **Wanderstiefel** mit rutschfester Sohle, die vor der Retreat-Woche gut eingelaufen werden sollten (Kategorie B)
- wasserdichte **Regenjacke** mit Kapuze (Shell Layer, Goretex oder ähnlich;
- wasserdichte **Regenhose** (Goretex oder ähnlich; Shell Layer)
- Kopfbedeckung, Mütze gegen Regen, Sonne
- Wanderhose(n)
- Shirts (Merino-Wolle, Funktions-Material, Mid-Layer)
- Windstopper-Fleece (Mid Layer)
- Socken soviel wie benötigt
- Unterwäsche soviel wie benötigt (Base Layer)
- leichte Schuhe / Hüttenschuhe für Cottage
- Bequeme Freizeitkleidung für den Platz am Kaminfeuer
- Badeanzug / Badeshorts
- Taschenlampe mit Ersatz-Batterien, am besten als Stirnlampe
- Notizbuch und Stift
- Persönliche Medikamente, Sonnen- und Insektenschutz; für Frauen: Hygieneartikel
- Zahnbürste, Zahnpasta
- Ohrstöpsel (Ohropax, optional)
- Sonnenbrille
- Handtuch / Waschlappen
- Wasserflasche (möglichst nicht aus Plastik)

Für kaltes Wetter / bei Kälteempfindlichkeit :

- Thermo-Unterwäsche, Handschuhe
- Dicke Jacke oder Pullover

Für die Übernachtung auf Matratzen im Farmhaus:

- Schlafsack (zur Benutzung als warme Bettdecke)
- kompaktes, kleines Kissen (optional)

Was Sie nicht benötigen / zu Beginn der Retreat-Woche bitte zur Aufbewahrung abgeben:

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

Ein paar wichtige Anmerkungen:

- Wir von *Wanderlust* legen 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 hat und wo der Bau von festen Gebäuden verboten ist.
- 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.
- 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.
- Bitte melden Sie sich einfach bei uns, wenn Sie Fragen zur Ausrüstung haben. Eventuell können Sie sich Fehlendes auch bei uns ausleihen.

„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: Oktober 2018
Markus Baeuchle
WANDERLUST

