



1. VOR DER WANDERUNG: GRUNDLEGENDE AUSRÜSTUNG

- Wanderschuhe auswählen
- Wanderschuhe pflegen: reinigen, imprägnieren und trocknen
- Trinkrucksack oder Trinkblase spülen und reinigen
- Trinkrucksack oder Trinkblase füllen
- Wanderrucksack lüften und packen
- Wanderstöcke mitnehmen
- Wandersocken auswählen (1 Paar pro Tag)
- Wanderroute festlegen
- Ggfs. Übernachtungsmöglichkeiten arrangieren
- Verpflegung einkaufen
- _____

2. KLEIDUNG

- Regenschutz
- Regenjacke
- Regen hose
- Ersatzschuhe (z.B. leichte Schuhe)
- Pullover
- Kurze Hose
- Wanderhose
- Mütze oder Hut
- Handschuhe
- Dreieckstuch oder Schal
- Sack für schmutzige Wäsche
- _____

3. SCHLAFEN

- Zelt
- Gestänge fürs Zelt
- Heringe
- Befestigungsschnüre
- Schlafsack
- Kissen
- Isomatte oder Luftmatratze
- _____

4. KOCHGESCHIRR

- Campingkocher
- Besteck
- Topf
- Aufbewahrungsbox (z.B. Tupperware)
- Trinkbecher oder -tasse
- Feuerzeug
- Taschenmesser oder Multifunktionsstool
- Spülmittel
- Schwamm
- Trockentuch
- Müllbeutel
- _____

5. KULTURBEUTEL

- Sonnencreme
- Duschgel
- Zahnbürste
- Zahnpasta
- Deo
- Toilettenpapier
- Taschentücher
- Handtuch
- Feuchtigkeitscreme
- Ggfs. Rasierer und Rasierschaum
- _____

6. REISEAPOTHEKE

- Erste-Hilfe-Set
- Medikament gegen Durchfall
- Kopfschmerztabletten
- Blasenpflaster
- Pinzette
- Desinfektionsmittel
- Nagelschere
- Ohropax
- Pflaster
- _____

7. TAGESKLEIDUNG 1X PRO TAG

- T-Shirt
- Funktionswäsche
- Wandersocken

- Freizeitsocken
- Unterwäsche
- _____

8. LEBENSMITTEL

- Trinkflasche
- Wasser
- Tagesrationen
- Powerriegel
- _____

9. SONSTIGES

- Taschenlampe
- Stift
- Schreibblock
- Sicherheitsnadel
- Handyakku
- Handy
- Geldbörse
- Wanderführer
- Sonnenbrille
- Nähzeug
- Unterlagen zur Route
- _____