

PACKLISTE ZUM WANDERN

Tipp: Ausrüstung wie Rucksack und Schuhe vorher auf Probewanderungen testen und den Zustand älterer Schuhe (10 Jahre+) kritisch prüfen.

- Tagesrucksack mit gutem Tragesystem und Regenschutz mit ca. 25-30 Liter Volumen
- je nach Gelände knöchelhohe Wanderschuhe mit Profilsohle
- zweckmäßige Wanderbekleidung (Funktions-Shirts oder -Blusen, Wanderhosen lang und kurz oder mit Zip, Wandersocken)
- warme Zusatzbekleidung (Pullover, Halstuch, Fleece)
- Regenkleidung (Jacke, bei längeren Touren im Gebirge auch Hose)
- Teleskopwanderstöcke (nach Bedarf und Gewohnheit)
- Trinkflasche 1 Liter
- Picknickbox, ggf. Energieriegel, Nüsse oder Schokolade
- Sonnenschutz, im Gebirge auch für die Lippen, beides mit hohem LSF
- Sonnenbrille, Sonnenmütze
- ggf. Fotoausrüstung, Fernglas
- Taschenmesser
- Stirnlampe
- ggf. wasserabweisende Sitzunterlage