

CHECKLIST FÜR'S WANDERN



RICHTIGE KOPFBEDECKUNG

- Mütze
- Stirnband
- Wetterfeste Kapuze (Regen/Wind)



GESICHT- UND AUGENSCHUTZ

- Sonnen-/Windschutzcreme
- Sonnenbrille



ATMUNGSAKTIVE FUNKTIONSKLEIDUNG

- Zwiebelprinzip: mehrere dünnen Schichten

UNSER TIPP: Fleece ist perfekt zum Warmhalten geeignet; Softshell oder Hardshell Jacken für jedes Wetter

- Warme und bequeme Hose

UNSER TIPP: Zipp-Hosen eignen sich am besten für eine Wanderung

- Wechselkleidung



RICHTIGES SCHUHWERK

- Wasserdicht
- Nicht zu schwer
- Knöchelumschließende Schuhe

UNSER TIPP: Neu gekaufte Schuhe immer vorher einlaufen!

- Enganliegende, hohe Sportsocken
- Reservesocken, sowie ein zweites Paar Schuhe zum Wechseln nach der Wanderung



RUCKSACK

- Verstellbares Rückensystem
- 15 - 35 Liter Füllvolumen

UNSER TIPP: beachte, dass dein Rucksack nicht schwerer als 1/3 deines Körpergewichts.



IM RUCKSACK

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Personalausweis | <input type="checkbox"/> Regenschutz |
| <input type="checkbox"/> Wasser | <input type="checkbox"/> Wechselkleidung |
| <input type="checkbox"/> Erste Hilfe Set | <input type="checkbox"/> Kopfbedeckung |
| <input type="checkbox"/> Blasenpflaster | <input type="checkbox"/> Taschentücher |
| <input type="checkbox"/> persönliche Medikamente | <input type="checkbox"/> Bargeld |
| <input type="checkbox"/> Pinzette | <input type="checkbox"/> Taschenmesser |
| <input type="checkbox"/> Desinfektionsmittel | <input type="checkbox"/> Wanderkarte |
| <input type="checkbox"/> Sonnenschutz | <input type="checkbox"/> GPS-Gerät oder GPS-Uhr |

UNSER TIPP: für ausreichend Energie: Vollkornprodukte, Obst und Nüsse, Müsliriegel und/oder Traubenzucker!