Wandern (Tagestouren)

Wanderausrüstung

- ☐ Stabiler Berg– oder Treckingschuh (Kategorie B)
- ☐ Rucksack (ca. 25-30l)
- ☐ Rucksackhülle
- ☐ Evtl. Wanderstöcke

Bekleidung

- ☐ Funktionswäsche (schnelltrocknend)
- ☐ Funktionssocken
- ☐ Lange / kurze Berghose
- ☐ Wasserdichte Regenhose
- ☐ Shirt– oder Funktionshemd, Rolli
- ☐ Pullover / Jacke
  (Fleece und Softshell sind hier gut geeignet)
- ☐ Jacke (als Windstopper)
- ☐ Regenjacke
  (z.B. aus Gore Text oder jedem anderem atmungsaktiven Material)
- ☐ Mütze / Kappe (gegen die Sonne)
- ☐ Evtl. Handschuh (dünner Unterziehhandschuh)
  (z.B. aus Fleece oder Windstoppermaterial)

Sonstiges

- ☐ Sportsonnenbrille mit guten Gläsern
- ☐ Sonnencreme / Lippenschutzcreme
  (mindestens Faktor 20, besser höher)
- ☐ (Thermos)-Trinkflasche oder Trinkschlauchsystem für ausreichend Flüssigkeit
- ☐ Müsliriegel (o.ä. für die Verpflegung tagsüber)
- ☐ Kleine Rucksackapotheke
  (z.B. für Tape, Blasenpflaster, Ohropax, etc.)

Notizen