

Checkliste Wanderausrüstung für eine Wanderwoche

Die Checkliste hat Empfehlungscharakter. Wichtig ist, sich mit der individuellen Ausrüstung wohl zu fühlen! Die Ausrüstung sollte leicht und wetterfest sein. Verpacken Sie die Kleider zum Schutz vor Nässe in Plastiksäcke.

- Rucksack
- Regenhülle (für Rucksack)
- Regenschutz: Regenschirm oder Pelerine
- eventuell Wanderstöcke

- gute Wanderschuhe mit Profilsohle
- leichte Turnschuhe oder Sandalen oder Hausschuhe (zum Auslüften der Füße)
- regenfeste Windjacke
- leichte Ersatzhose oder Shorts
- 2 Ersatz-T-Shirts
- 1 Sweatshirt oder Faserpelzpullover
- Unterwäsche und Ersatzunterwäsche
- Socken und Ersatzsocken
- Trainer, Kleider für am Abend
- Nachthemd oder Pyjama
- Badehose oder Badekleid

- Hüttenschlafsack (Leintuch- oder Seidenschlafsack)
- kleines Badetuch oder Handtuch
- kleine Taschenlampe (eventuell Ersatzbatterien)

- Sonnenmütze
- Sonnenbrille
- Kopftuch, Stirnband oder Mütze, dünnes Halstuch
- Sonnenschutzmittel
- Toilettensachen
- Sicherheitsnadeln
- Oropax (Schnarcher!)
- Persönliche Medikamente, Heftpflaster

- Proviantsack
- Picknick für die ersten Tage
- Taschenmesser
- Feldflasche, mindestens 1 Liter
- Plastiktüte für den Abfall

- Portemonnaie
- Ausweise (Identitätskarte, SAC-Ausweis usw.)

- eventuell Notizbuch und Kugelschreiber
- eventuell Lektüre
- eventuell Feldstecher
- eventuell Fotoapparat