



## Checkliste Wandern 1-tägig:

Manchmal dauert eine Strecke länger, manchmal kommen Sie gut voran. Hetzen Sie sich nicht und nutzen Sie eine Pause, um zur Ruhe zu kommen. Besonders bei Wanderungen mit Kindern sollten Sie ihre Kondition realistisch einschätzen.

### Die Ausrüstung

- bequeme, gut eingelaufene feste Schuhe mit Profil
- warme Kleidung (Pullover)
- Wanderstrümpfe
- Regenschutz
- Sonnencreme, Sonnenbrille, Sonnenhut
- T-Shirt zum Wechseln
- Handschuhe und Mütze (bei längeren Touren oberhalb von etwa 2000 m)
- bequemer Rucksack mit gepolstertem Hüftgurt
- eventuell Trekkingstöcke
- Pflasterbox, Verbandszeug
- Kamera
- Fernglas, Lupe
- Kartenmaterial (auch für Ausweichrouten)
- Routenbeschreibung, Wanderführer
- Fahrpläne für Hin- und Rückweg
- Taschenmesser
- kleine Taschenlampe
- WC-Papier und Papiertaschentücher
- Mobiltelefon mit voll geladenem Akku
- evtl. GPS-Gerät mit voll geladenem Akku
- Thermoskanne mit Tee (ungesüßt) und/oder ausreichend Wasser, vor allem bei Wandertouren abseits von Einkehrmöglichkeiten und in größerer Höhe-
- ausreichend Proviant (Gemüse, Brote,...)
- Müllbeutel für Abfälle
- Taschentücher
- Geld, Ausweis, Fahrkarten
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Piktogramme finden Sie auf: [www.gs-fewo-2.de/piktogramme/](http://www.gs-fewo-2.de/piktogramme/)

## **Die Route**

- Wer kommt mit?
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- Wie steht es um Erfahrung und Kondition der Teilnehmer?
- \_\_\_\_\_
- Wie lange darf die Laufzeit maximal sein und wie hoch der Schwierigkeitsgrad?
- Wie lange dauert die Tour mit und ohne Pausen?
- Wie viele Höhenmeter sind zu überwinden?
- Wie ist die Beschaffenheit der Wege?
- \_\_\_\_\_
- Sind die Routen ausgeschildert?
- Sind besondere Schwierigkeiten zu erwarten (exponierter Weg, Bachquerung, nicht signalisierter Abschnitt, Schneefeld, Steige)?
- \_\_\_\_\_
- Welche Ausweichrouten und Abkürzungen sind möglich?
- \_\_\_\_\_
- Wie sind die Wetteraussichten?
- \_\_\_\_\_
- Bei wem deponiere ich bei einem Alleingang die Route?
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Die Informationen auf dieser Seite wurden sorgfältig recherchiert. Trotzdem können wir keine Gewährleistung für Vollständigkeit, Korrektheit und Aktualität geben und keine Haftung für eventuell eintretende Schäden übernehmen.

Piktogramme finden Sie auf: [www.gs-fewo-2.de/piktogramme/](http://www.gs-fewo-2.de/piktogramme/)