



## Checkliste mehrtägige Wanderung

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.

### Vorbereitung: Die Route

Wie ist voraussichtlich das Wetter? Dauerregen, Frost, Sonne oder große Hitze

\_\_\_\_\_

Auf welchen Wegen wird gewandert? Wie viele Höhenmeter sind zu überwinden? Flache Ebene und Feld- und Asphaltwege oder steile schmale Gebirgspfade, Steige

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Sind Wanderhütten, Herbergen oder Hotels an der Strecke verfügbar oder muss im Freien übernachtet werden?

\_\_\_\_\_

Gibt es regelmäßig Dörfer und Lebensmittelläden oder muss man vollständige Mahlzeiten mitnehmen?

\_\_\_\_\_

Wie ist die Ausschilderung? Werden genaue Karten und Kompass oder ein Wanderführer benötigt?

\_\_\_\_\_

Werden Fremdsprachenkenntnisse benötigt?

\_\_\_\_\_

Wie viel Zeit habe ich? Wie viel Zeit wird für die Tour benötigt? Werden mehrtägige Pausen benötigt? Wie viele Tage braucht man für An- und Abreise?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Welche Ausweichrouten und Abkürzungen sind möglich?

\_\_\_\_\_

Checklisten/Piktogramme finden Sie auf: [www.gs-fewo.de](http://www.gs-fewo.de) - [info@gs-fewo.de](mailto:info@gs-fewo.de)

## **Persönliche Vorbereitung**

Ist das nötige Geld die Ausrüstung, Unterkunft, An- und Abreise vorhanden?

\_\_\_\_\_

Körperliche Fitness für die ausgewählte Strecke vorhanden? Noch Trainingseinheiten wahrnehmen? Gibt bei Erkrankungen der Hausarzt sein Okay?

\_\_\_\_\_

Besteht die Motivation, den Körper über Tage oder Wochen hinweg körperlich zu belasten?

\_\_\_\_\_

Vergleichbare Etappen (zu Hause) mit Rucksack, Ausrüstung und Schuhen probegelaufen?

\_\_\_\_\_

Möchte ich alleine oder in einer Gruppe wandern? Wer kommt mit?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## **Grundausrüstung**

- bequemer Rucksack (mit gepolstertem Brust- und Hüftgürtel und innerem Tragegestell, circa 40 – 50l Volumen; wasserdicht)
- Wanderschuhe / Trekkingschuhe (angepasst an Bodenverhältnisse)
- Wanderstöcke
- 2 Paar Wandersocken (Hier sollte nicht gespart werden – sonst drohen Blasen).
- 2 Garnituren Unterwäsche (Sport-BH; Multifunktionsunterwäsche; schnell-trocknend)
- 2 T-Shirts (Sport-Shirt; schnell-trocknend)
- Hut, Mütze oder Kappe (zum Schutz vor Sonne und Regen)
- Sonnenbrille
- Sandalen/Schlappen (für abends in der Unterkunft)
- Wanderhose / Regenhose (abnehmbare Beine; keine Jeans!)
- Soft-Shell-Jacke
- Pullover
- Regenponcho / Regenjacke

Checklisten/Piktogramme finden Sie auf: [www.gs-fewo.de](http://www.gs-fewo.de) - [info@gs-fewo.de](mailto:info@gs-fewo.de)

- Regenschutz für Rucksack
- Handy plus Ladekabel
- Taschen- oder Stirnlampe
- 1-Liter-Wasserflasche zum Wiederauffüllen (Trinkschlauch)

**Mehrtagestouren mit Camping** (abhängig von Region, Wetter; wenn nicht jeden Tag eine Herberge oder Restaurant auf dem Weg liegt)

- Schlafsack (passend zum Klima)
- Iso-Matte
- Biwaksack
- Zelt (nur wenn unbedingt nötig, da sehr schwer)
- Toilettenpapier
- Gaskocher, Camping-Kocher
- Feuerzeug
- Lebensmittel (Bsp. Nudeln, Reis, Konservendosen, Dosenwurst, Brot, Tee, Landjäger, Tütensuppen, inkl. Süßem)

### **Mehrtagestouren mit Kletter-Partien**

- Klettersteig-Handschuhe
- Klettersteigset (mit Bandfalldämpfer)
- Helm
- Hüftgurt
- Standschlinge + Schraubkarabiner
- Höhenmesser
- Kurzseil ca. 30 m
- Sicherungsgerät
- 2-3 Bandschlingen / Reepschnüre
- 2 HMS Schraubkarabiner
- Kletterschuhe (je nach Route)

### **Sonstiges Wandierzubehör**

- Wanderführer / Wanderkarte / Wegbeschreibung
- Kompass oder GPS (wenn der Weg nur schlecht ausgeschildert ist)
- Tagebuch
- Wörterbuch
- Kleine digitale Fotokamera + Ladekabel und Speicherkarte
- Zusätzliches Trinkwasser (informieren, ob es überall gute öffentliche Wasserquellen gibt!)
- Fernglas

Checklisten/Piktogramme finden Sie auf: [www.gs-fewo.de](http://www.gs-fewo.de) - [info@gs-fewo.de](mailto:info@gs-fewo.de)

- Selfie-Stick
- Fitness-Armband / Fitness-Tracker
- Powerbank
- Bikini / Badehose / Badeanzug
- Hüttenschlafsack
- Schlafbrille
- Pyjama
- Haargummi
- Musikklaupsprecher (+ Kopfhörer)
- Gipfelschnaps (im Flachmann)
- Aufblasbares Kissen
- Tampons / Binden
- Rasierer (+ Rasierschaum / Rasiergel)
- Verhütungsmittel
- Signalpfeife

### **Hygiene und Medizinisches**

- Kulturbeutel
- Zahnbürste, Zahnpasta
- Duschgel/Shampoo-Kombi
- Deo
- Rasierer/Rasierschaum
- Bürste / Kamm
- Sonnencreme
- Creme (für Gesicht / Körper)
- Pflaster, Blasenpflaster
- Desinfektionsmittel
- Medizinisches Tape
- Nagelschere
- Sicherheitsnadeln
- Nadel und Faden
- Reise-Medikamente
- Schmerztabletten (Kopf, Magen, Darm)
- Zeckenzange
- Mückenschutz (als Armband)
- Oropax
- Erste-Hilfe-Set
- ggf. persönliche Medikamente (Diabetiker, Allergiker)

Checklisten/Piktogramme finden Sie auf: [www.gs-fewo.de](http://www.gs-fewo.de) - [info@gs-fewo.de](mailto:info@gs-fewo.de)

- Taschentücher
- Microfaser Handtuch

### **Geld und Dokumente**

- Brust- oder Hüftbeutel (für Geld u. Dokumente)
- Bargeld für Hütten / Notfall
- Bankkarte / Kreditkarte
- Krankenkassenkarte/Auslandsversicherung
- Personalausweis, Impfpass
- Mitgliedskarte Alpenverein / Ähnl.
- Zettel mit Anschriften und Telefonnummern für den Notfall (oder Postkarten)
- Tickets für An- und Abreise

### **Notizen**

---

---

---

---

---

---

---