



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?

Piktogramme finden Sie auf: www.gs-fewo-2.de/piktogramme/

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; schnelltrocknend)
- 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

Piktogramme finden Sie auf: www.gs-fewo-2.de/piktogramme/

- 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

Piktogramme finden Sie auf: www.gs-fewo-2.de/piktogramme/

- 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)

Piktogramme finden Sie auf: www.gs-fewo-2.de/piktogramme/

- 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
