

WANDERLISTE

- **WASSERFLASCHE / TRINKSYSTEM**
Für ausreichende Hydratation – besonders wichtig auf längeren Touren.
- **SNACKS & ENERGIERIEGEL**
Schnelle Energie für zwischendurch, z. B. Nüsse, Obst, Riegel oder Sandwich.
- **WETTERGERECHTE KLEIDUNG**
Am besten im Zwiebellook – inklusive Regenjacke oder Windbreaker.
- **GEEIGNETE WANDERSCHUHE**
Mit gutem Profil und passender Passform, um Blasen und Verletzungen zu vermeiden.
- **KARTE / GPS / WANDER-APP**
Damit du immer weißt, wo du bist – auch offline.
- **ERSTE-HILFE-SET**
Pflaster, Blasenpflaster, Verband, Desinfektion – für alle Eventualitäten.
- **SONNENSCHUTZ**
Sonnencreme, Sonnenbrille, ggf. Kappe – auch im Winter wichtig!
- **RUCKSACK MIT GUTER POLSTERUNG**
Komfortables Tragen ist entscheidend, besonders bei längeren Strecken.
- **MULTIFUNKTIONSTOOL ODER TASCHENMESSER**
Für kleine Reparaturen oder unerwartete Situationen.
- **NOTFALLAUSRÜSTUNG**
Stirnlampe, Pfeife, Powerbank und ggf. ein kleines Handtuch oder Rettungsdecke.