

AUSRÜSTUNG FÜR WEITWANDERUNGEN

Weniger ist mehr! Bei der Ausrüstung sollte man am Gewicht sparen, nicht aber an der Qualität der Ausrüstung. Zu Hause lassen was möglich ist und mitnehmen was unbedingt notwendig ist – nach dieser Devise sollte der Rucksack gepackt werden. Diese Liste gibt Anhaltspunkte, stellt aber nicht den Anspruch auf Vollständigkeit.

- Wander- oder Trekking Rucksack [ca. 35 bis 45 Liter, gute Passform und wenig Gewicht]
 - Regenhülle für Rucksack
 - Wasserdichte Packsäcke für Kleidung [es eignen sich auch Plastiksackerl]
 - Wasserflasche oder Trinksack [mind. 2 Liter pro Tag notwendig]
 - Wanderstöcke [Teleskop]
 - Stirnleuchte oder Taschenlampe
 - Reepschnur [Ø 3mm, ca. 3 m lang]
 - Nähzeug
 - Hüttenschlafsack
 - Fotoapparat
 - Handy inkl. Ladegerät
 - Wanderkarte / GPS
 - Taschenmesser
 - Sonnenschutz
 - Sonnencreme
 - Sonnenbrille
 - Handtuch
 - Taschentücher / Feuchttücher
 - Waschzeug

 - Umhängebeutel für Geld
 - Bargeld
 - Kreditkarte
 - Daten zum Sperren der Kredit- und Bankomatkarte
 - gültiger Reisepass
 - Jugendherbergsausweis
 - Tickets [Bahn, Parkplatz]
 - Schreibzeug [kl. Notizbuch, Schreiber]
 - Notfalladressen
- Erste Hilfe
 - Blasenpflaster
 - Tabletten gegen Schmerzen und Durchfall
 - Heftpflaster
 - Elastische Binde
 - Verbandspäckchen
 - Mullkompressen
 - Alurettungsdecke
 - Dreiecktuch
 - Schutzhandschuhe
 - Wundsalbe
 - Sicherheitsnadeln
 - Magnesium [Brausetabletten]
 - persönliche Medikamente

 - Wanderschuhe [Sohle mit kräftigem Profil, Knöchelhoch]
 - Leichte Laufschuhe [für abends]
 - Badeschlappen [für Hotel und zum Duschen]
 - lange und kurze Wanderhose [1 Stück]
 - leichte Hose für Abend [1 Stück]
 - Fleecejacke oder Fleecepullover
 - Funktionsshirts oder Wanderhemden [3 Stück]
 - Unterwäsche [3 Stück]
 - Wandersocken [3 Paar]
 - Regenjacke mit
 - Regenüberhose oder
 - Regenponcho
 - Gamaschen
 - dünne Handschuhe [je nach Jahreszeit]
 - leichte Haube
 - Schweißband