

Ausrüstungsliste für eine Tageswanderung

- Wanderrucksack
- Regenhülle
- Regenjacke und –hose (ggf. Funktionsbekleidung)
- bequeme Kleidung je nach Jahreszeit
- Wanderschuhe oder Wanderstiefel (je nach Gelände)
- Wanderstöcke (je nach Gelände)
- Sonnenbrille mit Brillenband
- Sonnenhut oder -kappe
- Fleecepullover (gehört auch im Sommer in den Rucksack)
- zusätzliches Paar Socken (falls man im Bach ausrutscht)
- Proviant (wenn man plant, einzukehren, mindestens Müsliriegel)
- Trinkflasche oder Trinksystem
- Sonnencreme
- Erste-Hilfe-Set
- Taschentücher
- Handy
- ggf. Wanderkarte
- Taschenmesser

Infos zum Rucksack:

Ein Wanderrucksack besitzt ein Packvolumen von 20 bis 30 Litern. Er sollte mit einem guten Tragesystem ausgestattet sein, das idealerweise auch die Belüftung des Rückens gewährleistet. Er sollte Seitentaschen besitzen, die Dinge aufnehmen, an die man während der Wanderung schnell herankommen möchte (Proviant, Trinkflasche, Mütze usw.). Eine integrierte Regenhülle ist ebenso vorteilhaft wie eine Wanderstockhalterung. Für die Sicherheit sollte er einen Brustgurt mit Signalpfeife und eine Lichthalterung aufweisen.

Wir empfehlen z.B. den **Tivano** von TATONKA, bei dem man zwischen 20, 25 und 30 Litern Packvolumen wählen kann. Der Rucksack besitzt außer den genannten Ausstattungsmerkmalen auch noch eine Trinksystemvorbereitung. Als Damenmodell heißt der Rucksack **Breva**, sein Tragesystem ist speziell auf die weibliche Anatomie zugeschnitten.

Infos zu Bekleidung:

Wanderkleidung sollte bequem sitzen, um größtmögliche Bewegungsfreiheit zu gewährleisten. Sie sollte der Jahreszeit entsprechend ausgewählt werden. Funktionsunterwäsche empfiehlt sich in jedem Fall, da man beim Wandern auch mal ins Schwitzen gerät. Man sollte bedenken, dass sich das Wetter in den Bergen schnell ändern kann und deshalb auch im Sommer an eine lange Hose, ein wärmendes Fleece und Regenbekleidung denken. Aufgrund ihrer Atmungsaktivität bietet sich statt einfacher Regenbekleidung Funktionsbekleidung an. Ein zweites Paar Socken im Rucksack zu haben, kann niemals schaden (man könnte ja mal nasse Füße bekommen ...).

Infos zu Schuhen:

Man sollte sich im Vorfeld über das Gelände informieren und entsprechendes Schuhwerk auswählen. Knöchelhohe Wanderstiefel geben eine größere Trittsicherheit. Wasserdichtigkeit durch eine in den Schuh eingebaute Membran ist in unseren Breiten von Vorteil.

Sonstiges:

Wanderstöcke bieten in bergigem Gelände zusätzliche Trittsicherheit.

Proviant/ Getränke: Man sollte auf jeden Fall ausreichend zu trinken und zu essen mitnehmen! Schnelle Energielieferanten für zwischendurch dürfen dabei nicht fehlen (Energieriegel, Traubenzucker, Schokolade, Nüsse). **Sonnenschutz:** Unabhängig von der Jahreszeit sollte man aufgrund der starken UV-Strahlung in den Bergen immer eine Sonnenbrille und Sonnencreme dabeihaben.

Handy: ... für einen eventuellen Notfall immer dabeihaben!