



## CHECKLISTE WANDERN

- ★ Feste Wander- oder Trekkingschuhe mit Profilsohle
- ★ Funktionelle Wanderbekleidung, der Jahreszeit entsprechend
- ★ 1,5 – 2 Liter Wasser (je nach Jahreszeit und Temperatur)
- ★ Tagesproviant
- ★ Persönliche Medikamente
- ★ Sonnencreme
- ★ Lippenschutz, Fieberblasencreme
- ★ Kopfbedeckung (Tuch, Kappe, Hut)
- ★ Regenschutz (auch für den Rucksack)
- ★ Brille, Sonnenbrille
- ★ Kleines Erste Hilfe-Set
- ★ Rucksack
- ★ Bargeld für Mittagessen (Hütte, Gasthaus)

**BITTE BEACHTEN:** Adäquate Wanderausrüstung/Wanderschuhe sind Voraussetzung für die Teilnahme! In einigen Fällen sind Sneakers ausreichend. Hinweise findest du in der jeweiligen Tourenbeschreibung.