



## Checkliste Wandern

### Vorbereitung: Fragen zum Wanderweg

- Wie ist das Wetter? Muss ich auf Dauerregen, Frost oder große Hitze vorbereitet sein?
- Auf welchen Wegen werde ich wandern? Flache Ebene und Feld- und Asphaltwege oder steile schmale Gebirgspfade?
- Sind Wanderhütten, Herbergen oder gar Hotels an der Strecke verfügbar oder muss im Freien übernachtet werden?
- Gibt es regelmäßig Dörfer und Lebensmittelläden oder muss ich vollständige Mahlzeiten mitnehmen?
- Wie ist die Ausschilderung? Brauche ich genaue Karten und Kompass oder reicht ein kleiner Wanderführer?
- Wie sieht es mit Fremdsprachenkenntnissen aus? Was spreche ich und was sprechen die Einheimischen?
- Wie viel Zeit habe ich? Wie viel Zeit brauche ich für die Strecke? Werde ich ein oder mehrere Tage Pause benötigen? Wie viele Tage brauche ich für An- und Abreise?

### Persönliche Vorbereitung

- Habe ich das nötige Geld für die Ausrüstung, Unterkunft und An- und Abreise?
- Habe ich eine gute Trekking Checkliste?
- Habe ich die körperliche Fitness für die ausgewählte Strecke? Oder kann ich bis dahin trainieren? Gibt bei Erkrankungen der Hausarzt sein Okay?
- Habe ich die Motivation, mich über Tage oder Wochen hinweg körperlich zu belasten?
- Bin ich vergleichbare Etappen zu Hause mit Rucksack, Ausrüstung und Schuhe probegelaufen?
- Möchte ich alleine oder in einer Gruppe wandern?

### Was unbedingt dabei sein muss

- Rucksack (mit Brust- und Hüftgürtel und innerem Tragegestell, circa 40 – 50l Volumen)
- Wanderschuhe (angepasst an Bodenverhältnisse)
- 2 Paar Wandersocken (Hier sollte nicht gespart werden – sonst drohen viele Blasen)
- 2 Garnituren Unterwäsche (nach eigener Vorliebe, aber schnelltrocknend)
- 2 T-Shirts (schnelltrocknend)
- Hut oder Kappe (zum Schutz vor Sonne und Regen)
- Sandalen/Schlappen (für Abends in Unterkunft)

- Wanderhose (keine Jeans!)
- Soft-Shell-Jacke
- Pullover
- Regenponcho
- Regenschutz für Rucksack
- Handy plus Ladekabel
- Taschen- oder Stirnlampe
- 1-Liter-Wasserflasche zum Wiederauffüllen

### **Was abhängig von Region, Wetter und Laune benötigt wird**

- Schlafsack (passend zum Klima)
- Iso-Matte
- Zelt (nur wenn unbedingt nötig, da sehr schwer)
- Wanderführer/Wanderkarte
- Kompass oder GPS (wenn der Weg nur schlecht ausgeschildert ist)
- Tagebuch
- Wörterbuch
- Kleine digitale Fotokamera
- Camping-Kocher (wenn nicht jeden Tag eine Herberge oder Restaurant auf dem Weg liegt)
- Nahrungsmittel (Nudeln, Reis, Konservendosen)
- Zusätzliches Trinkwasser (informieren, ob es überall gute öffentliche Wasserquellen gibt!)

### **Checkliste Wandern: Hygiene und Medizinisches**

- Kulturbeutel
- Zahnbürste
- Zahnpasta
- Duschgel/Shampoo-Kombi
- Deo
- Rasierer/Rasierschaum
- Kamm
- Sonnencreme
- Pflaster
- Medizinisches Tape
- Nagelschere
- Sicherheitsnadeln
- Nadel und Faden
- Reise-Medikamente

### **Geld und Dokumente für die Wandertour**

- Brust- oder Hüftbeutel (für Geld u. Dokumente)
- Bargeld
- Bankkarte
- Krankenkassenkarte/Auslandsversicherung
- Ausweisdokumente
- Zettel mit Anschriften und Telefonnummern für den Notfall
- Tickets für An- und Abreise