

AUSRÜSTUNGLISTE FÜR EINE TAGESWANDERUNG

- Wanderrucksack
- Rucksack-Regenhülle
- Regenjacke und -hose (ggf. Funktionsbekleidung mit Membran)
- Bequeme Outdoorbekleidung je nach Jahreszeit, am besten aus Funktionsmaterialien
- 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, mind. Müsliriegel)
- Trinkflasche oder Trinksystem
- Sonnencreme
- Erste-Hilfe-Set
- Taschentücher
- Handy/Smartphone
- Ggf. Wanderkarte/GPS-System
- Taschenmesser
- _____

INFOS ZUM WANDERRUCKSACK

Ein Wanderrucksack besitzt ein Packvolumen von 20 bis 30 Litern. Er sollte mit einem guten Tragesystem ausgestattet sein, das idealerweise auch die Belüftung deines Rückens gewährleistet. Eine integrierte Rucksack-Regenhülle ist ebenso vorteilhaft wie eine Wanderstockhalterung. Für die Sicherheit sollte er einen Brustgurt mit Signalpfeife und eine Lichthalterung aufweisen.

Hier haben wir weitere Infos für dich:

- **Tragen mit System: Rucksäcke richtig packen**
- **Tourenausrüstung leicht gemacht: So sparst du beim Gepäck**



INFOS ZUR OUTDOORBEKLEIDUNG

Wanderbekleidung sollte bequem sitzen, um größtmögliche Bewegungsfreiheit zu gewährleisten. Sie sollte der Jahreszeit entsprechend ausgewählt werden. Funktionsunterwäsche empfiehlt sich in jedem Fall, da du beim Wandern auch mal ins Schwitzen gerätst. Bedenke auch, dass sich das Wetter in den Bergen schnell ändern kann und du deshalb auch

im Sommer an eine lange Hose, ein wärmendes Fleece und Regenbekleidung denken solltest. Aufgrund ihrer Atmungsaktivität bietet sich statt einfacher Regenbekleidung Funktionsbekleidung mit Membran an. Ein zweites Paar Socken im Rucksack zu haben, kann niemals schaden (du könntest ja mal nasse Füße bekommen ...).

Hier haben wir weitere Infos für dich:

- [Hardshell oder Softshell – Was ist das Richtige für deine Tour?](#)
- [Wie pflegt man Funktionsbekleidung?](#)
- [Spielregeln bei Gewitter und Notfällen](#)

INFOS ZU WANDERSCHUHEN

Im Vorfeld solltest du dich über das Gelände informieren und entsprechendes Schuhwerk auswählen. Knöchelhohe Wanderstiefel geben dir eine größere Trittsicherheit. Wasserdichtigkeit durch eine in den Schuh eingebaute Membran ist in unseren Breiten von Vorteil.

Hier haben wir weitere Infos für dich:

- [Schützen, was dich trägt: Pflegetipps für Wanderschuhe](#)



INFOS ZU WEITEREN AUSTRÜSTUNGSGEGENSTÄNDEN

Wanderstöcke bieten dir in bergigem Gelände zusätzliche Trittsicherheit.

Proviant/Getränke: Du solltest auf jeden Fall ausreichend zu trinken und zu essen mitnehmen! Schnelle Energielieferanten für zwischendurch dürfen dabei nicht fehlen (Energieriegel, Traubenzucker, Schokolade, Nüsse).

Sonnenschutz: Da die UV-Strahlung in den Bergen höher ist als im Flachland, empfiehlt sich ein Sonnenschutzmittel mit sehr hohem Lichtschutzfaktor. Kopfbedeckung und Sonnenbrille solltest du auf keinen Fall vergessen.

Handy/Smartphone: Für einen eventuellen Notfall immer dabeihaben!

Hier haben wir weitere Infos für dich:

- [Bergauf und bergab ein sicherer Begleiter? Wanderstöcke sinnvoll einsetzen](#)