

Sicher Wandern: Perfekt gerüstet

Die richtige Ausrüstung kann den Unterschied zwischen einer unvergesslichen Wanderung und einem unschönen Erlebnis machen. Unsere Checkliste zeigt dir, was bei keiner Wanderung fehlen darf.

Kleidung für jedes Wetter:

Wähle deine Kleidung je nach **Jahreszeit, Wettervorhersage und Wanderung**. **Atmungsaktive Kleidung** und der **Zwiebellook** sind ein unschlagbares Team. Auch bei den Socken setzen erfahrene Wanderer auf **atmungsaktive Materialien**, um Reibungen zu vermeiden. **Kopfbedeckung, Regenschutz, Kleidung zum Wechseln und Warmhalten sowie ein Sonnenschutz** (Schildkappe, Sonnenbrille und -creme) sind deine Must-Haves am Berg.

Der perfekter Outdoor-Begleiter:

Merinowolle und Fleece halten nicht nur warm, sondern sind auch atmungsaktiv und trocknen sehr schnell.

Rucksack packen leicht gemacht:

Denk daran, weniger ist mehr, aber die **Must-Haves** dürfen nicht fehlen:

- Regen-, Kälte- und Sonnenschutz
- Erste-Hilfe-Paket (Euro-Notruf: 112)
- Mobiltelefon
- Proviant und Wasser (1-2l, Traubenzucker, Nüsse,...)
- Personalausweis & Bargeld
- Taschentücher
- Taschenmesser
- Stirnlampe
- Wanderstöcke
- Müllsack für ein sauberes Wandern
- Karte/GPS-Gerät
- Medikamente (wenn notwendig)

Pro-Tipp:

 **Nichts ist schöner, als nach einer langen Wanderung die Schuhe zu wechseln. Am besten du packst bequeme Schuhe in dein Auto.**

Wanderschuhe: Mache ein paar kurze und einfache Wanderungen, um deine Schuhe einzugehen, bevor du eine längere Tour gehst. Sie sollen deinen **Fuß entlasten**, für mehr **Trittsicherheit** sorgen und im Optimalfall auch **wasserdicht** sein. Wichtig sind auch eine **gute Passform, rutschfeste Sohlen** und ein **gutes Profil**. Bei Wanderungen im steileren Gelände ist es ratsam, einen **knöchelhohen Wanderschuh** zu tragen. Wenn du dir unsicher bist, lass dich von Expert:innen beraten.

Notfall?

Ruhe bewahren & Notruf wählen:

- 140** - Bergrettung
- 112** - Euro-Notruf
- 133** - Polizei
- 144** - Rettung



Pro-Tipp:

 **Dinge, die du öfters brauchst, packst du am besten ins Seiten- oder Deckelfach. So hast du alles Wichtige schnell zur Hand.**

Wahl des Rucksacks: Achte darauf, dass das **Rückensystem eine gute Hüftpolsterung** hat und möglichst an den Rücken anpassbar ist. Für eine Tageswanderung empfiehlt sich ein Rucksack mit einem **Volumen von ca. 15-35 Liter**.



Wanderschuhe richtig binden

Bergauf: Oben am Schaft etwas lockerer, am Spann fest – so kann dein Fuß beim Bergaufsteigen besser arbeiten und du hast trotzdem einen guten Halt.

Bergab: Ab der Beuge enger schnüren, damit die Ferse hinten bleibt und dein Fuß nicht nach vorne rutscht – verhindert Blasen und blaue Zehen!

Dein Gefühl entscheidet: Kribbeln oder Taubheit? Dann lockern und entspannt weiterlaufen.



Erste Hilfe Tasche Packliste

- Einmalhandschuhe
- Beatmungstuch
- Rettungsfolie
- Verbandspäckchen
- Mullbinde (elastisch)
- sterile Kompressen
- Taperolle
- Pflasterset
- hautbildende Blasenpflaster
- Dreieckstuch
- Zeckenkarte
- Stabile Pinzette
- Kleine, stabile Schere
- Desinfektionstücher
- Energie
- Traubenzucker

