



# Ausrüstungsliste

für das Wanderwochenende

## Zum Wandern

- 1 Garnitur Unterwäsche
- 1 T-Shirt
- 1 Hose (möglichst unempfindlich)
- 1-2 Pullover (lieber zwei dünne als ein dicker!)
- 1 Paar Wandersocken
- 1 Paar feste, gut eingelaufene Schuhe
- 1 Jacke (möglichst wasserdicht und atmungsaktiv)
- evtl. 1 Mütze
- evtl. Handschuhe
- evtl. 1 Regenhose (wenn vorhanden)

## Für den Abend (in der Jugendherberge)

- 1 lange Hose oder eine Trainingshose
- 1 Garnitur Unterwäsche
- 1 T-Shirt
- 1 Pullover
- 1 Paar Socken
- 1 Paar Hausschuhe oder dicke (Stopper) Socken

## Für die Nacht

- Schlafanzug (oder die oben genannte Trainingshose und T-Shirt)
- 1 Handtuch
- Kulturbeutel (mit allen wichtigen Utensilien zur Körperpflege - möglichst wenig!)
- evtl. eine kleine Taschenlampe
- evtl. Kuscheltier

## Essen+Trinken

- Verpflegung für unterwegs (für beide Tage!)
- eine Trinkflasche

## Und sonst

- 1 Päckchen Papiertaschentücher (z.B. als Toilettenpapier)
- 1 Lippenpflegestift
- Krankenkassenkarte
- evtl. 3G-Nachweis
- evtl. etwas „Taschengeld“
- evtl. Handy (mit Ladekabel)
- evtl. Wanderstöcke
- evtl. Sitzunterlage (für die Pausen)
- wenn nötig: Medikamente**

*Ziel sollte es sein, **so wenig** Gepäck **wie möglich**, aber **so viel wie nötig** mitzunehmen. Jedes Kilo mehr bedeutet gerade für Kinder eine Belastung, insbesondere wenn ein Rucksack ohne Beckengurt getragen wird.*

*Die Aufzählung soll eine Orientierung beim Zusammenstellen der Ausrüstung bieten. Unter „Ausrüstung“ verstehen wir alles, was beim Wandern mitgeführt wird - entweder am Körper oder im Rucksack. Diese Liste darf deshalb auch **nicht als Packliste** verstanden werden. Dazu am besten ein Beispiel: eine lange Hose an, eine Trainingshose im Rucksack - oder umgekehrt; keine weitere Hose nötig!*

*Zum Wandern eignen sich ideal Unterwäsche, T-Shirt und Pullover aus Funktionmaterial (Sport-T-Shirt, Fleece), weil diese den Schweiß nicht aufsaugen sondern vom Körper weggleiten.*

*Die Wechselklamotten im Rucksack bitte wasserfest (z.B. in Plastiktüten) verpacken.*

*Am Rucksack sollte nichts baumeln; alles gut befestigen!*

