



Checkliste: Wanderwoche

- Rucksack
- gute Wanderschuhe mit Profilsohle
- leichte Turnschuhe oder Sandalen (zum Auslüften der Füße)
- eventuell Wanderstöcke
- regenfeste Windjacke
- Regenhülle (für Rucksack)
- Regenschutz: Regenschirm oder Pelerine
- leichte Ersatzhose oder Shorts
- Badehose oder Badekleid
- 2 T-Shirts
- 1 Sweatshirt oder Faserpelzpullover
- Unterwäsche und Ersatzunterwäsche
- Socken und Ersatzsocken
- langes T-Shirt oder leichte Baumwollhose (als Pyjama)
- Hüttenschlafsack (Leintuch- oder Seidenschlafsack)
- Sonnenmütze
- Sonnenbrille
- Kopftuch, Stirnband oder Mütze, dünnes Halstuch
- Sonnenschutzmittel
- Toilettensachen
- Sicherheitsnadeln
- Oropax (empfehlenswert!)
- Persönliche Medikamente, Heftpflaster
- kleines Badetuch oder Handtuch
- kleine Taschenlampe, evtl. mit Ersatzbatterie
- Proviantstapel, Taschenmesser
- Feldflasche, mindestens 1 Liter
- Plastiktüte für den Abfall
- Portemonnaie, Ausweise (Identitätskarte, SAC-Ausweis usw.)
- evtl. Notizbuch und Kugelschreiber
- Lektüre
- Feldstecher
- Picknick für die ersten Tage