

Eine Packliste für unsere Wanderreisen

Eine Empfehlung

Wir empfehlen Ihnen sich für Ihre Wanderreise entsprechend auszustatten. Unsere nachfolgende Packliste soll Ihnen dabei als Orientierung dienen:

Kleidung

Wir empfehlen Ihnen die Mitnahme von atmungsaktiver Kleidung. Praktisch ist eine Zipp-off Wanderhose: eine lange Wanderhose deren Hosenbein verkürzt werden kann. Dabei haben sollten Sie immer Wechselkleidung und eine windundurchlässige Jacke. Bedenken Sie beim Packen auch immer an das entsprechende Klima des Reiselandes.

Wanderschuhe

Denken Sie unbedingt daran, gut eingelaufene und bequeme (knöchelhohe) Wanderschuhe mit Profilsohle (inklusive Ersatzschnürsenkel) mitzunehmen.

Socken

Nicht nur die richtigen Schuhe, sondern auch die richtigen Socken sind wichtig um komfortabel wandern zu können. Zu beachten ist, dass die Socken eng am Fuß anliegen und sie bis über die Wanderschuhe reichen damit keine Druckstellen entstehen.

Teleskopstöcke

Teleskopstöcke sind nicht unbedingt erforderlich, können aber die Knie beim Absteigen entlasten. Zu beachten ist beim Packen, dass Sie die Wanderstöcke im aufzugebenden Gepäck verstauen müssen. Spitze Gegenstände dürfen nicht im Handgepäck mitgeführt werden.

Tagesrucksack

Nehmen Sie einen kleinen Rucksack mit, den Sie auf Ihre Tageswanderungen mitnehmen können. Empfehlenswert ist auch ein Regenüberzug für Ihren Rucksack (insbesondere, wenn Sie einen Fotoapparat im Rucksack tragen).

Sonnen- & Regenschutz

Sehr wichtig ist die Mitnahme von Sonnencreme und einer Kopfbedeckung. Aber auch ein Regenschutz ist sinnvoll, falls Sie doch einmal in den ein oder anderen Regenschauer geraten sollten.

Insektenschutz

Es empfiehlt sich die Mitnahme von einem Insektenschutz. In feuchten Gebieten schützt der Insektenschutz vor Mücken, in trockenen vor Zecken. Einsprühen also nicht vergessen!

Sonnenbrille

Schützen Sie auch Ihre Augen. Unerlässlich wird eine Sonnenbrille besonders dann, wenn Sie durch Gebiete mit Schnee & Eis wandern, aber auch in sehr sonnigen Reiseländern Südeuropas.

Erste-Hilfe-Set

Natürlich ist auch Ihr Reiseleiter mit einem Erste-Hilfe-Set für die Gruppe ausgestattet. Nichtsdestotrotz empfiehlt es sich ein paar Blasenpflaster und einen Verband zur Stabilisierung des Knöchels mitzunehmen, falls Sie umknicken. Wenn Sie eine Allergie haben oder regelmäßig Medikamente einnehmen müssen, denken Sie bitte auch daran. Wenn möglich, verstauen Sie flüssige Medikamente im aufzugebenden Gepäck. Anderenfalls bedenken Sie, dass Sie im Handgepäck nur Behälter mit max. 100 ml Flüssigkeit mitführen dürfen.

Kamera

Fangen Sie die erlebten Momente in Bildern ein! Eine Kamera oder ein Handy mit Fotofunktion mit zu nehmen, lohnt sich immer! Nicht vergessen: laden Sie den Akku Ihrer Kamera vor Ihrer Reise auf und nehmen Sie Ihr Akkuladegerät auf die Reise mit. Für fotografierfreudige Personen empfiehlt sich eine Power-Bank, die auf Grund ihrer Größe gut in den Tagesrucksack passt und so auf die Wanderungen mitgenommen werden kann.

Taschenmesser

Gehört ins Gepäck eines jeden Wanderers. Beachten Sie jedoch, dass Sie das Taschenmesser auf Flugreisen im aufzugebenden Gepäck mitführen müssen. Scharfe Gegenstände dürfen nicht im Handgepäck mitgeführt werden.

Für die Wanderung vor Ort im Reiseland:

Vor Ort sollten Sie sich mit den folgenden Dingen ausstatten:

Trinken

Planen Sie für Ihre Tageswanderungen mindestens 1 ½ Liter Trinkwasser ein. Es ist sehr wichtig auf den Wanderungen ausreichend Flüssigkeit zu sich zu nehmen. Bevor Sie Ihre erste Wanderung unternehmen, haben Sie auch im Reiseland die Möglichkeit sich mit ausreichend Wasser auszustatten.

Nicht notwendig, aber sehr angenehm ist eine Trinkblase, die mit Wasser gefüllt im Rucksack verstaut wird. Von dieser führt ein Trinkschlauch über die Schulter, sodass man zum Trinken nicht jedes Mal den Rucksack abnehmen muss.

Snack/kleine Verpflegung

Damit Sie gleichmäßig mit Energie versorgt werden, empfiehlt es sich einen kleinen Snack/eine kleine Verpflegung mit zu nehmen, so können Sie Ihren Blutzucker auf einem konstanten Level halten. Besonders geeignet sind Snacks, die dem Körper schnell Energie zuführen, wie z.B. Trockenfrüchte, Müsli- oder Eiweißriegel. Auch Snacks/eine kleine Verpflegung erhalten Sie problemlos im Reiseland.