

## AUSRÜSTUNGSEMPFEHLUNGEN FÜR WANDERREISEN

- \* gültiger Reisepass (mind. bis nach Ausreise gültig)
- \* Flugticket
- \* Geld, Kreditkarte, Bankomatkarte
- \* Fotokopien der wichtigsten Dokumente (getrennt von den Originalen aufbewahren)
- \* 1 Tagesrucksack (ca. 25 l)
- \* gut eingelaufene, feste Wanderschuhe mit rutschfester Profilsohle (Tipp: ev. Wanderschuhe bei der Anreise anziehen – dies ist bei eventuellem Gepäckverlust hilfreich)
- \* bequeme Sportschuhe, Sandalen
- \* ev. Teleskop-Stöcke
- \* 1 wind- und wetterfeste Jacke mit Kapuze aus atmungsaktivem Material (z.B. Goretex,...)
- \* ev. Fleece-Jacke, Softshell-Jacke
- \* bequeme schnelltrocknende Wanderbekleidung (ev. abzippbare Hose, Hemden, Blusen,...)
- \* Funktionsunterwäsche
- \* Wandersocken
- \* Kopfbedeckung, Sonnenhut
- \* ev. Badesachen
- \* ev. Trainingsanzug, Jogginganzug
- \* mind. 1 Liter Wasserflasche
- \* Snacks für die Wanderungen (z.B. Energieriegel,...)
- \* Insektenschutzmittel
- \* Sonnenschutzmittel mit hohem Lichtschutzfaktor, Sonnenbrille
- \* Notizblock und Schreibzeug
- \* wenn vorhanden: Landkarte, Reiseführer
- \* Fotoapparat, Objektive, Filmkamera (mit ausreichend Filmmaterial)
- \* Speicherkarten für Digitalkamera
- \* Reservebatterien
- \* Ladegeräte für Handys, Akkus,...
- \* ev. Fernglas
- \* ev. Nähzeug
- \* ev. Reservebrille, Kontaktlinsen, Reinigungsmittel
- \* Reisewecker
- \* Taschentücher, ev. feuchte Desinfektionstücher
- \* ev. Toilettenpapier (für Notfälle)
- \* ev. Taschenmesser (nicht ins Handgepäck packen)
- \* Erste Hilfe Set (inkl. Blasenpflaster)

### Reiseapotheke:

- \* alle Medikamente, die Sie auch zu Hause regelmäßig benötigen
- \* Blasenpflaster (z.B. von Compeed)
- \* Mittel gegen fiebrige Erkältungskrankheiten
- \* Schmerzmittel
- \* Pflaster, elastische Binden
- \* Desinfektionsmittel für kleinere Verletzungen
- \* Pflegesalbe für die Füße (z.B. Hirschtalg)
- \* Tabletten gegen Durchfall, Darminfektion und Verstopfung
- \* Kreislaufunterstützendes Mittel
- \* Tabletten gegen Husten, Schnupfen, Hals- und Ohrenschmerzen
- \* Tropfen gegen Augenentzündungen
- \* kühlendes Gel (bei Mückenstichen, Sonnenbrand)

