CHECKLISTE

WANDERN & TREKKING

WAS TUN BEI UNFALL IM AUSLAND

O Die Route festlegen und planen. An die eigene Kondition anpassen uns sich nicht überschätzen.
O Anfahrt und Plan der Wanderroute recherchieren und ausdrucken.
O Genügend Geld als Budget einplanen. Dabei eher mit ein bisschen Polster rechnen.
O Für manche Routen gerade in der tiefsten Wildnis ist es wichtig, nicht alleine zu Wandern, daher lieber mit Begleitperson.
O Bei Übernachtungen in Hotels und Pensionen rechtzeitig reservieren.
O Rastplätze vorsehen.
O Die örtlichen Notfallnummern notieren.

WANDER- & TREKKINGAUSRÜSTUNG

O Wander- oder Spazierstock.
O Karte oder Ausdruck der Wanderroute.
O Handy / Smartphone oder fernab vom Netzbereich ein entsprechendes Funkgerät für Notrufe.
O Digitalkamera oder Fotoapparat, um einmalige Eindrücke dauerhaft festzuhalten.
O Taschentücher.
O Sonnenbrille.
O UV-Schutz (Sonnencreme).
O Sturmfeuerzeug.
O Signalleuchte und Taschenlampe.
O Outdoor-Taschenmesser / Multifunktionstool.
O Eine funktionierende und robuste Uhr.
O Sicherheitsgeldbeutel für Wertgegenstände.
O Verpflegung bzw. Outdoor- und Trekkingnahrung. Eventuell auch Campingkocher und Campinggeschirr für die Outdoor Ernährung unterwegs./p>
O Ausreichend Trinkwasser.
O Schnapserl für zwischendurch (Flachmann) ;)

PACKLISTE WANDERBEKLEIDUNG

O Eine funktionelle Outdoorjacke, entsprechend der Jahreszeit und dem Ausflugsziel.
O Eventuell eine Fleece- oder Softshelljacke als Unterjacke, aber zumindest einen wärmenden Pullover.
O Hut oder Mütze.
O Wander- bzw. Trekkinghose
O Im Winter empfiehlt sich noch zusätzlich Funktionsunterwäsche bzw. Thermounterwäsche.
O Handschuhe.
O Rucksack: Je nach Dauer und Intensität des Wanderausflugs sollte die Auswahl der Rucksackgröße ausfallen. Für längere Touren ist ein geräumiger Trekking-Rucksack empfehlenswert, nach Bedarf sind auch Trinksystem-Rucksäcke erhältlich.
O Feste, robuste und vor allem wasserdichte Wanderschuhe
O Warme Funktionssocken