

Damit alles dabei ist!

Deine Checkliste für den Wanderurlaub

Bekleidung & Schuhe (Das Zwiebelprinzip)

- ☐ Wanderschuhe: Knöchelhoch, mit Profilsohle (Vibram) und gut eingelaufen.
- ☐ Wandersocken: Spezielle Funktionssocken ohne Nähte, um Blasen vorzubeugen.
- ☐ Wanderhose: Leicht, elastisch und idealerweise als Zipp-Off-Hose nutzbar.
- ☐ Funktionsshirt: Atmungsaktiv (2-3 Stück zum Wechseln).
- ☐ Isolationsschicht: Fleecejacke oder leichte Daunenjacke für den Gipfel.
- ☐ Hardshell- / Regenjacke: Wind- und wasserdicht (Gore-Tex oder ähnliche Membranen).
- ☐ Wechselkleidung: Für die Unterkunft oder die Hütte.

Ausrüstung

- ☐ Wanderschuhe: Knöchelhoch, mit Profilsohle (Vibram) und gut eingelaufen.
- ☐ Wandersocken: Spezielle Funktionssocken ohne Nähte, um Blasen vorzubeugen.
- ☐ Wanderhose: Leicht, elastisch und idealerweise als Zipp-Off-Hose nutzbar.
- ☐ Funktionsshirt: Atmungsaktiv (2-3 Stück zum Wechseln).
- ☐ Isolationsschicht: Fleecejacke oder leichte Daunenjacke für den Gipfel.
- ☐ Hardshell- / Regenjacke: Wind- und wasserdicht (Gore-Tex oder ähnliche Membranen).
- ☐ Wechselkleidung: Für die Unterkunft oder die Hütte.

Reiseapotheke & Hygiene

- ☐ Trinkflasche oder Trinkblase: Mindestens 2 Liter Volumen.
- ☐ Energieriegel / Müsliriegel: Schnelle Kohlenhydrate für zwischendurch.
- ☐ Nüsse und Trockenobst: Liefern langanhaltende Energie und gesunde Fette.
- ☐ Brotzeit / Lunchbox: Vollkornbrot, Käse, feste Wurst für die Gipfelrast.
- ☐ Elektrolytpulver: Verhindert Krämpfe bei starkem Schwitzen im Sommerurlaub.

Erste Hilfe, Gesundheit & Schutz

- ☐ Erste-Hilfe-Set: Pflaster, sterile Kompressen, Verbandpäckchen, Rettungsdecke.
- ☐ Blasenpflaster: Verschiedene Größen (Hydrokolloid-Pflaster).
- ☐ Sonnenschutz: Sonnencreme mit hohem LSF (30+) und Lippenchutz.
- ☐ Persönliche Medikamente: Schmerzmittel (Ibuprofen), Magnesium, Allergiemittel.
- ☐ Insektenschutz: Spray gegen Zecken und Mücken.



Dokumente, Finanzen & Elektronik

- ☐ Bargeld: Unbedingt ausreichend Scheine und Münzen mitnehmen (viele Hütten akzeptieren keine Karten)
- ☐ Personalausweis / Reisepass: Für Grenzregionen
- ☐ Krankenkassenkarte / Auslandskrankenversicherung: Nachweis im Notfall
- ☐ Alpenvereinsausweis: Falls vorhanden (für Rabatte auf Hütten)
- ☐ Wanderkarte: Physische Karte der Region (Ergänzung zum Smartphone)

