

Ausrüstungsliste für die Wanderwoche 2025

Socken – spezielle Wandersocken: Kunstfaser und Wolle, Fußsohle und Ferse flauschig verstärkt (auf gute Passform achten!). Zu enge bzw. zu weite Socken sind unbrauchbar: Sind sie zu weit, legen sie im Schuh Falten = Garantie für Blasen, sind sie zu eng, sitzt die Ferse nie richtig.

Pullover/Jacke – die Zeit der dicken Pullover ist vorbei. Fleece-Jacken mit oder ohne Arm sind praktisch und leicht.

Schuhe – die Schuhgröße muss so gewählt werden, dass der Schuh den Fuß angenehm fest umschließt. Die Zehen dürfen auch beim abwärts gehen vorne nicht anstoßen. Sie müssen sich im Schuh noch bewegen lassen. Bei der Schnürung des Schuhs auf einwandfreie Lage der Zunge achten (Gefahr von Druckstellen). Die Sohle sollte unbedingt rutschfest sein (gutes Profil!). Der Schaft sollte über die Knöchel reichen. Die Schuhe sollten gut eingelaufen sein.

Rucksack – für die Tagesetappen ist nur ein kleiner Rucksack notwendig. Da es keine 100% wasserdichten Rucksäcke gibt, empfiehlt es sich, den Rucksack mit einer stabilen Plastiktüte auszukleiden, damit bei Regen der Rucksackinhalt, vor allen Dingen wertvolle Utensilien (Fotoapparat, Smartphone) trocken bleiben. Mit der Deckeltasche gleich verfahren. Noch praktischer ist eine Rucksackregenhülle. Der Rucksack sollte bequem zu tragen sein

Regenschutz – der Regenschirm ist der klassische Regenschutz. Er leistet in den meisten Fällen sehr gute Dienste und gehört in jeden Rucksack. Größter Vorteil ist, dass bei warmem Wetter keine zusätzliche Kleidung die Luftzirkulation am Körper behindert und bei kurzen Schauern ein Schirm schnell auf – und abgespannt ist. Eine weitere Variante des Regenschutzes, auch Wind- und Kälteschutz, ist der Anorak.

Folgendes sollten mitgenommen werden:

- Trinkflasche (1 Liter Inhalt)
- Sonnenhut und Sonnencreme
- Sitzkissen für die Pausen unterwegs
- Melkfett oder Fußcreme damit die Fußsohlen geschmeidig bleiben!
- kleines Handtuch
- wer zu Wadenkrämpfen neigt, kann eine Woche vor der Wanderung Magnesiumtabletten einnehmen und die Speicher im Körper auffüllen – während der Wanderung auch noch davon einnehmen
- Wer einen Wander-Trainingspass und/oder Wander-Fitness-Pass hat sollte ihn mitnehmen

Wem Wanderstöcke eine Hilfe sind, so kann er sie gerne mitnehmen.