



# Ausrüstungsliste

Wandern mit Jens Howoldt





# Was brauche ich auf meiner Wanderung?

---

Damit die Wanderung ein angenehmes Vergnügen wird, sollte folgende Ausrüstung in einen 20 – 30 Liter Tagesrucksack gepackt werden (bei Eintageswanderungen):

- warme Kleidung und Regenschutz
- Handschuhe und Mütze (bei längeren Touren oberhalb von etwa 2500 Metern über Meer)
- bequeme, gut eingelaufene Wanderschuhe
- bequemer Rucksack mit gepolstertem Hüftgurt
- eventuell Trekkingstöcke
- Sonnencreme, Sonnenbrille, Sonnenhut
- ausreichend Proviant
- genügend Getränke (ungesüsster Tee), vor allem bei Wandertouren abseits von Einkehrmöglichkeiten und in grösserer Höhe
- Kartenmaterial (auch für Ausweichrouten)
- Routenbeschreibung/Wanderführer
- Fahrpläne für Hin- und Rückweg
- Taschenmesser
- kleine Taschenlampe
- Notapotheke
- WC-Papier und Papiertaschentücher
- Mobiltelefon mit voll geladenem Akku
- Geld, Abonnemente, Billette