



# Ausrüstungsliste

für das **WINTERWANDERN**



## Zum Wandern

- 1 Garnitur Unterwäsche
- 1 T-Shirt
- 1 lange Unterhose
- 1 lange Hose (möglichst unempfindlich) oder Schneehose
- 1-2 Pullover (lieber zwei dünne als ein dicker!)
- 1 Paar Wandersocken (evtl. noch ein dünnes Paar drunter)
- 1 Paar feste, gut eingelaufene Schuhe (möglichst wasserdicht; dürfen auch mit dicken Socken nicht zu eng sein!)
- 1 Jacke (wasserdicht und möglichst atmungsaktiv)
- 1 Mütze (die über die Ohren geht)
- 1-2 Paar Handschuhe (wenn vorhanden: ein dünnes und ein dickeres)
- evtl. 1 Regenhose (wenn vorhanden)

## Für den Abend (in der Jugendherberge)

- 1 lange Hose oder eine Trainingshose
- 1 Garnitur Unterwäsche
- 1 T-Shirt
- 1 Pullover
- 1 Paar Socken
- 1 Paar Hausschuhe oder dicke (Stopper)Socken

## Für die Nacht

- Schlafanzug (oder die oben genannte Trainingshose und T-Shirt)
- 1 Handtuch
- Kulturbeutel (mit allen wichtigen Utensilien zur Körperpflege - möglichst wenig!)
- evtl. eine kleine Taschenlampe
- evtl. Kuscheltier

## Essen+Trinken

- Verpflegung für unterwegs (für beide Tage!)
- 1 kleine Thermoskanne mit Tee
- evtl. eine Trinkflasche mit Wasser (wird unterwegs aber kalt!!!)

## Und sonst

- 1 Päckchen Papiertaschentücher (z.B. als Toilettenpapier - bei Bedarf auch mehr)
- 1 Lippenpflegestift
- Krankenkassenkarte
- evtl. etwas Taschengeld
- evtl. Wanderstöcke
- evtl. Sitzunterlage (für die Pausen)
- evtl. Handy (mit Ladekabel)
- wenn nötig: Medikamente**

Ziel sollte es sein, **so wenig Gepäck wie möglich, aber so viel wie nötig** mitzunehmen. Jedes Kilo mehr bedeutet gerade für Kinder eine Belastung, insbesondere wenn ein Rucksack ohne Beckengurt getragen wird.

Die Aufzählung soll eine Orientierung beim Zusammenstellen der Ausrüstung bieten. Unter „Ausrüstung“ verstehen wir alles, was beim Wandern mitgeführt wird - entweder am Körper oder im Rucksack. Diese Liste darf deshalb auch **nicht als Packliste** verstanden werden. Dazu am besten ein Beispiel: eine lange Hose an, eine Trainingshose im Rucksack - oder umgekehrt; keine weitere Hose nötig!

Zum Wandern eignen sich ideal Unterwäsche, T-Shirt und Pullover aus Funktionmaterial (Sport-T-Shirt, Fleece, Skiunterwäsche), weil diese den Schweiß nicht aufsaugen sondern vom Körper weggleiten.

Die Wechselklamotten im Rucksack bitte wasserfest (in Plastiktüten) verpacken.

Am Rucksack sollte nichts baumeln, alles gut befestigen!

