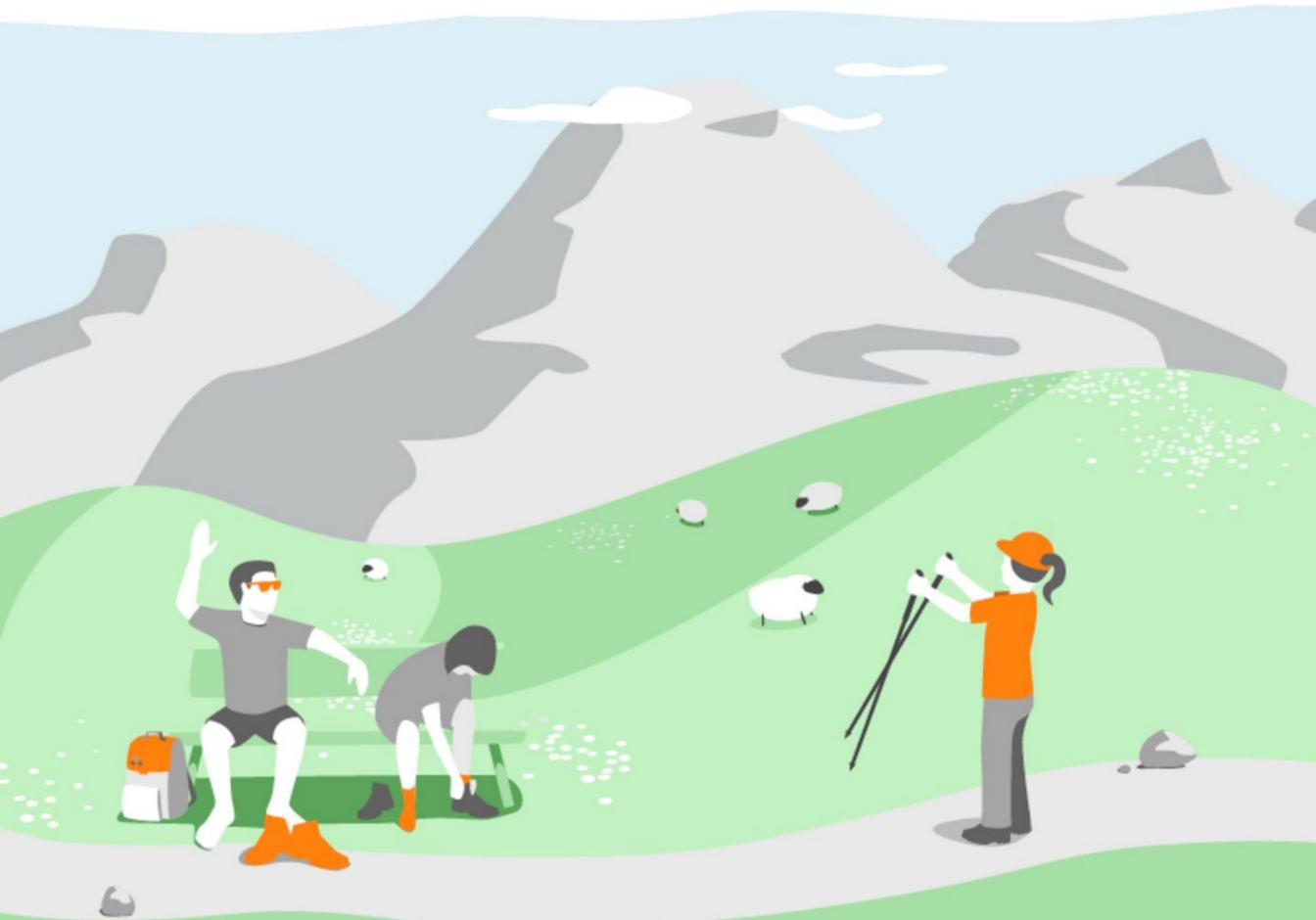


Ausrüstung für die 12h-Wanderung



Rucksack

Ein Tagesrucksack mit ca. 30 Liter Volumen ist der ideale Begleiter für die 12h-Wanderung.

Wandersocken & -schuhe

Wandersocken halten deine Füße trocken und belüften sie zugleich. Deine Wanderschuhe solltest Du vorher unbedingt einlaufen.

Kopfbedeckung

Bei starker Sonne solltest du ein Sonnenhut und eine Sonnenbrille tragen, um dich vor UV-Strahlen zu schützen.

Oberteil

Ein langärmeliges, atmungsaktives Oberteil ist perfekt für die 12h-Wanderung. Die langen Ärmel dienen als Sonnenschutz oder können hochgekrempelt werden.



Regenhose & -jacke

Für regnerische Zeiten: Deine Regenhose und -jacke sollten atmungsaktiv sein und eine große Wassersäule haben.

Softshelljacke

Wärmt und schützt zugleich vor Wind und leichtem Regen: Die Softshelljacke ist ein echter Wanderjacken-Allrounder.

Wanderhose

Die Wanderhose sollte gut sitzen und elastische Einsätze sorgen für mehr Bewegungsfreiheit.

Wanderstöcke

Für die Entlastung der Gelenke, besonders bergab, solltest du Wanderstöcke dabei haben.



Mütze & Handschuhe

Bei kühleren Bedingungen solltest du deinen Kopf und deine Hände warm halten. Achte darauf, dass Mütze und Handschuhe Regen abweisen können.

Thermo- & Daunenjacke

Leichte Thermo- oder Daunenjacken sind optimal, wenn es kälter wird.

Stirnlampe

Hab bei Dunkelheit immer ein Licht dabei, um den Weg zu beleuchten. So vermeidest du es, mögliche Stolperfallen zu übersehen.

Unterwäsche

Enge, elastische Funktionsunterwäsche leitet Feuchtigkeit vom Körper ab und sorgt für mehr Bewegungsfreiheit.

Deine Ausrüstung für die 12h-Wanderung



Kleidung

Regenjacke und -hose
Fleecejacke oder -weste
zweites Funktionsshirt
zweites Paar Wandersocken
Kopfbedeckung
Halstuch

Kosmetik & Gesundheit

Blasenpflaster
Tape
Sonnen- und Insektenschutz
Taschentücher
Erste-Hilfe-Set

Dokumente

Wanderkarte
Personalausweis
Krankenversicherungskarte
Bargeld und EC- oder Kreditkarte
Notfallnummern

Verpflegung

Trinkflasche
Energieriegel

Technik

Kompass oder GPS-Gerät
aufgeladenes Handy
Fotoausrüstung
Stirnlampe

Sonstiges

Sonnenbrille
Plastiktüte für nasse Sachen
Taschenmesser
kleines Microfaserhandtuch
Toilettenpapier

Tourenabhängig

(Not-)Biwaksack
Badesachen