



Checkliste fürs Fastenwandern

Kleidung:	
2 Funktions T-Shirts 1 hat man an / 1 oder 2 Reserve im Rucksack (Funktions T-Shirts transportieren die Feuchtigkeit nach außen, außerdem trocknen diese nach dem Waschen über Nacht)	<input type="checkbox"/>
1 (Funktions)Hose zum Abzippen / 1 Reservehose (Jogginghose)	<input type="checkbox"/>
Fleecejacke/Pulli/Weste	
Nachhemd/Pyjama	<input type="checkbox"/>
Sportsocken oder Wandersocken Empfehlung sollten nicht frisch gewaschen sein – bereits getragene Socken verursachen weniger Reibblasen (Vierbergelauf – Trick)	<input type="checkbox"/>
Bergschuhe oder Turnschuhe oder Trekkingschuhe, Trekkingsandalen (wasserdicht!!!) (Reserve Schuhe im Rucksack kann sein muss nicht sein)	<input type="checkbox"/>
Unterwäsche / Sportunterwäsche	<input type="checkbox"/>
Regenschutz soll über den Rucksack gehen / Regenhose	<input type="checkbox"/>
(Wind)Jacke Softshell =kann auch gleichzeitig als Sitzgelegenheit dienen	<input type="checkbox"/>
Kappe oder Hut (Sonnenschutz) Sonnenbrille	<input type="checkbox"/>
Patschen, Flip Flops od. leichte Sandalen	<input type="checkbox"/>
Toilettzeug:	
Zahnpaste (Probiergröße 50mg erhältlich bei dm oder PIPA)	<input type="checkbox"/>
Zahnbürste	<input type="checkbox"/>
Reiseirrigator + kleine Menge Vaseline	<input type="checkbox"/>
Kamm / Haarbürste	<input type="checkbox"/>
Taschentücher	<input type="checkbox"/>
Duschgel/Seife (Probiergröße)	<input type="checkbox"/>
Fußcreme/Muskel und Gelenkssalbe/ Desinfektionsmittel	<input type="checkbox"/>
Nagelschere, Pinzette (Zecken),.....	<input type="checkbox"/>
Erste Hilfe Reiseset; Pflaster, Verbandszeug, Blasenpflaster..... Leucotapeband, (evt kl. Schere)	<input type="checkbox"/>
Sonnencreme	<input type="checkbox"/>
Haarshampoo (Probiergröße)	<input type="checkbox"/>
Handtuch/Badetuch (in der Unterkunft vorhanden)	<input type="checkbox"/>
Allerlei:	
Schnur (improv. Wäscheleine)?	<input type="checkbox"/>
Nähzeug, Sicherheitsnadel, Feuerzeug	<input type="checkbox"/>
Wäschekluppen	<input type="checkbox"/>
Wasserflaschen gesamt 4 L Fassungsvermögen (Plastikflaschen sind in dem Fall besser als Glasflaschen = Gewicht)	<input type="checkbox"/>
Isolierflasche für Tee 1L oder ½ L	<input type="checkbox"/>
Kräuter/Gewürze ohne Salz (Reformhaus oder auch beim DM)	<input type="checkbox"/>
Kräutertee (verschiedene Sorten) (Keine Gewürztees oder Früchtetees)	<input type="checkbox"/>
Tipp: An „ältere“ Verletzungen/Probleme denken! Hatte ich mal Knieprobleme (beim Wandern -> Bergabgehen)? Sprunggelenksprobleme? Fußschmerzen? evt. Bandagen od. Schuheinlagen einpacken???	<input type="checkbox"/>
Wanderstöcke	<input type="checkbox"/>
Wanderrucksack (Rucksack mit gepolsterten Beckengurt) Größen: (Einteilung in Liter) 30 – 40 Liter sind zu empfehlen! <i>Weniger ist mehr!</i>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>

Die Liste ist nur eine Empfehlung - jeder/jede kann natürlich einpacken und mitnehmen was er/sie möchte bzw. braucht. Doch vergesst nicht: wir tragen unsere Eitelkeiten am Rücken.