

## Gepäckempfehlung:

- Leichter Rucksack (Bauchgurt/Brustgurt entlasten) ca 30l bis 35l
- leichte Plastik- oder Metallwasserflasche
- feste, gut gefederte, wasserdichte, leichte, hohe Wanderschuhe mit dicker Sohle – 2 Nummern größer ist ideal – Gamaschen bei Regen (eventuell weiche, eingearbeitete Sporteinlagen vom Orthopäden oder Podologen (z.B. Peter Schleifer 1140 Wien)
- bei Bedarf Stöcke
- leichter Waschbeutel/Plastiksackerl mit minimalen Mengen (kleine Zahnpasta, kleine Haarbürste etc. ), Sonnencreme, 1 kleines Microfaserhandtuch
- Erste Hilfebeutel mit Compeedpflastern, elastische Binde, Wundsalbe, Alurettungsdecke und persönlichen Medikamenten oder Arzneien
- Freizeitschuhe/Sandalen (leicht)
- Regencape und Regenhose, kleine Alusitzunterlage
- 2 leichte Wanderhosen mit abzipfbaren Beinen
- 3 Microfaserunterhosen (schnelltrocknend und leicht)
- 2-3 kurzärmelige Leiberln (Microfaser), dienen auch als Nachtwäsche
- 2 ärmellose Leiberln (Microfaser), können auch als Unterleiberln dienen
- 1 langärmelige Bluse/Pulli
- 1 Fleecepulli (warm und leicht) oder 1 Fleecejacke mit Kapuze
- 1 Windjacke mit Kapuze
- 1 Stirnband/Haube, Handschuhe, Schal, Sonnenhut
- 3 paar Socken ( Socken zur Verhinderung von Blasen möglichst lange nicht wechseln)
- 1 Legging oder Strumpfhose, kann als Unterwäsche oder Nachtbekleidung dienen
- Gesamtgewicht mit Wasserflasche und kleiner Jause 7,5 kg bis max. 9kg, alles was mehr ist belastet die Füße und erhöht die Gefahr Blasen zu bekommen - **Entscheidungen für Gepäckstücke immer nach Gewicht fällen!**
- Ein kleines Heft oder Tagebuch für Stempel, Gedanken und Notizen.

**Bitte beachten Sie, dass Sie alles tragen müssen. Weniger ist mehr!**