



Gepäckempfehlung:

- Leichter Rucksack (Bauchgurt/Brustgurt entlasten) ca 35l (**Jack Wolfskin Highland Trail 35** Ladies oder Men – hat ideale Ausstattung und Fächereinteilung) mit integrierter Rucksackabdeckung. Manche Farben gibt es immer wieder im Sonderangebot)
- leichte Plastik- oder Metallwasserflasche
- feste, gut gefederte, wasserdichte, leichte, hohe Wanderschuhe mit dicker Sohle – 2 Nummern größer ist ideal – (eventuell weiche, eingearbeitete Sporteinlagen vom Orthopäden oder Podologen (z.B. Peter Schleifer 1140 Wien))
- Wanderstöcke (zumindest einen Stock) zusammenlegbar
- leichter Waschbeutel/Plastiksackerl mit minimalen Mengen (Kinderzahnbürste, kleine Zahnpasta, kleine Haarbürste etc.) kleine Sonnencreme, ein kleines Microfaserhandtuch. Fehlende Sachen können bei Bedarf gekauft werden!
- Seidenschlafsack ist hin und wieder nützlich. In Frankreich hat man ab und zu zweit eine große Decke.
- Erste Hilfebeutel mit **Compeedpflastern**, elastische Binde, Wundsalbe, Sportsalbe, Alurettungsdecke und persönlichen Medikamenten oder Arzneien (**ich habe eine kleine Apotheke mit**)
- 1 Paar Freizeitschuhe /Sandalen (leicht) für abends
- **Anorak** mit Kapuze (dünn oder wärmer. Je nach Jahreszeit) – Regencape oder Hooded Raincover Größe M www.bachpacks.com
- **Regenhose** (dient auch bei Kälte und Wind als Überhose)
- **Schirm** hat sich immer wieder als sehr praktisch erwiesen – besonders im Sommer (es gibt im Fachhandel auch Trekkingschirme – Tschibo tut es aber auch)
- kleine Alusitzunterlage!
- 2 leichte Wanderhosen (eine kann abends getragen werden) im Sommer mit abzippbaren Beinen
- 3 Microfaserunterhosen (schnelltrocknend und leicht), 2 BHs/Unterwäsche
- 2 kurzärmelige Leiberln (Microfaser) dienen auch als Nachtwäsche (am Abend wäscht man die gebrauchte Wäsche mit Shampoo oder Seife, zieht das frische Leiberl zur Nacht und am folgenden Tag an...usw.)
- 1 Legging – kann auch zum Schlafen verwendet werden
- 2 ärmellose Leiberln (Microfaser) **im Sommer** können auch als Unterleiberln dienen
- 2 langärmelige Leiberln (Thermounterwäsche) **im Winter!**

- 1 Fleecejacke (warm und leicht)
- 1 Stirnband/Haube, Handschuhe, Schal, Sonnenhut
- 2 -3 Paar dicke Socken (Socken zur Verhinderung von Blasen möglichst lange **nicht** wechseln)

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.

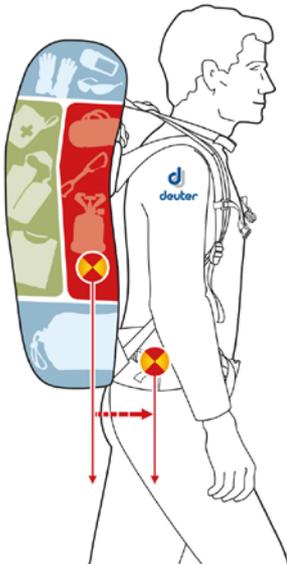
Entscheidungen für Gepäckstücke immer nach Gewicht fällen!!!

Ein kleines Heft oder Tagebuch für Stempel, Gedanken und Notizen.



Hooded Raincover www.bachpacks.com Gr. M

Gerade im Sommer liebe ich es mit diesem Raincover und Schirm zu gehen. Dann brauche ich keine Kapuze aufsetzen und kann sogar mit kurzen Ärmeln gehen. Leider sind die üblichen – auch teuren – Regencapes selten wirklich wasserdicht und man schwitzt sehr darunter und ist innen mehr nass als außen ☹️ und sie brauchen viel Platz zum Trocknen.



Die schwersten Gegenstände (rot) transportiert man am besten nah am Körper, oben in Schulterhöhe bzw. am Rücken. Beim Verteilen gilt zudem: „Was brauche ich wann?“ Danach richten sich die Prioritäten und damit die feinere Aufteilung und Position der Packbeutel im Rucksack. | Grafik: Deuter

Bei Wanderungen **im Ausland Reisepass** oder Ausweis nicht vergessen!