



- **Gepäckempfehlung:**

- Leichter Rucksack (Bauchgurt/Brustgurt entlasten) ca 35l (Jack Wolfskin Highland Trail 35 Ladies – 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 (Habe eine kleine Apotheke mit)
- 1 Paar Freizeitschuhe /Sandalen (leicht)
- **Regenjacke** mit Kapuze – Regencape oder Hooded Raincover Größe M
- **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 abzipfbaren Beinen
- 3 Microfaserunterhosen (schnelltrocknend und leicht), 2 BHS
- 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) können auch als Unterleiberln dienen
- 1 Garnitur Thermounterwäsche (langärmeliges Leiberl u. Legging) **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](http://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 ☹

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