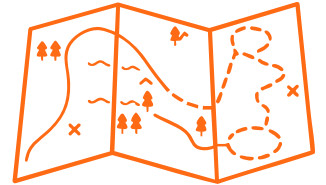


QUICK-GUIDE WANDERN

PACKLISTE

- ☐ Wanderschuhe
- ☐ Rucksack
- ☐ Trinksystem
- ☐ Proviant
- ☐ Erste-Hilfe-Set
- ☐ Wanderkarte
- ☐ Sonnenschutz
- ☐ Sonnenbrille
- ☐ Trekkingstöcke
- ☐ Bargeld (für Hütten)

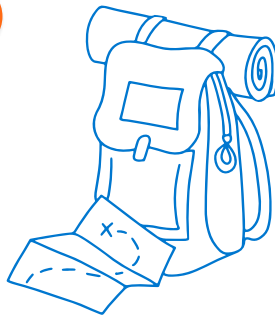
NICE TO HAVE



- ☒ Notfallpfeife
- ☒ Stirnlampe
- ☒ Blasenpflaster
- ☒ Hüttenschlafsack
- ☒ Powerbank
- ☒ Fernglas
- ☒ Müllbeutel
- ☒ Regenhülle Rucksack

BEKLEIDUNG

- ⇒ Funktionsshirt
- ⇒ Wanderhose
- ⇒ Hardshelljacke
- ⇒ Softshelljacke
- ⇒ Wandersocken
- ⇒ Mütze
- ⇒ Buff



QUICK-CHECK

- 1 Route und Ziel festlegen
- 2 Wetter prüfen
- 3 Proviant & Wasser checken
- 4 Bekannten Bescheid geben
- 5 Alternativrouten kennen



112
Europa
140

Bergrettung AUT

AUF GEHT'S!