

## Checkliste für (Tages-)Wanderungen

### Kleidung

- bequem und luftig, im "Zwiebellook" (mehrere Schichten zum Ausziehen)
- saugfähige Unterwäsche
- T-Shirt (kurz und langärmelig) aus Naturfaser
- Wollpullover oder Fleece
- Jacke aus wind- und wasserdichten Materialien
- Regenschutz
- Kopfbedeckung gegen Sonne
- Woll- oder Trekkingstrümpfe (vor dem ersten Tragen waschen)

Rechtzeitig An- und Ausziehpausen einlegen: Kinder erhitzen schneller, kühlen aber auch rascher ab als Erwachsene.

### Schuhe

#### Für anspruchsvollere Wanderungen

- feste, eher leichte Trekking- oder Bergschuhe mit Profil und knöchelhohem Schaft
- empfindliche Füße vor jeder Wanderung einreiben (Hirschtalg oder Melkfett)

#### Für leichte Halbtagestouren

- Turnschuhe oder Trekkingschuhe, gut zu binden, halbwegs wasserfest, etwas Profil

### Rucksack

Für Kinder bis etwa 9 Jahre und für kurze Unternehmungen, z. B. einen Nachmittag

- Normaler Rucksack, der gut und bequem sitzt, genügend Volumen hat, etwas Wechselkleidung, Getränke und Essen zu fassen. (max. 10 % des Körpergewichts)

Für anspruchsvollere Touren bzw. mehrtägige Touren mit älteren Jugendlichen

- Trekkingrucksack, der für die Körpergröße passend ist, mit stabilen, gepolsterten Schulter- und Beckengurten

### Inhalt des Rucksacks für Tagestouren

- Essen und Trinken
- Erste-Hilfe-Ausrüstung
- Handy mit Notfallnummern (lokal wie international)
- Taschenmesser, evtl. Taschenlampe
- Sitzkissen (Stück Isomatte o. ä.)
- Ersatzkleidung je nach Witterung
- je nach Witterung: Sonnencreme, -brille, Fettstift, Halstuch, Handschuhe
- Streichhölzer, Schnur oder Schnürsenkel
- Taschentücher, Erfrischungstücher, evtl. Toilettenpapier
- Wanderkarte, Kompass
- ggf. Fotoapparat, Fernglas
- evtl. Nähzeug, Sicherheitsnadeln, Schirm

### Inhalt des Rucksacks für Tagestouren (Teilnehmer/-innen)

- Brotdose mit Verpflegung

- PET-Flaschen/Aluflaschen mit Getränken
- Ersatzkleidung
- Sitzkissen (Stück Isomatte o. ä.)
- Je nach Witterung: Sonnencreme, Brille, Kopfbedeckung (Mütze), Handschuhe

## Checkliste für die Verpflegung

- Kinder haben einen hohen Flüssigkeitsbedarf: Deshalb häufig und viel trinken (min. 1-2 Liter pro Person und Tag).
- Was im Tal schmeckt und gesund ist, ist auch für die Bergtour geeignet: Obst, Müsliriegel, Wurst- oder Käsebrötchen sind ideal. Süßigkeiten nur zur Nachspeise und in Maßen.
- Eine kleine "eiserne Ration" mit Keksen, Trockenobst, Knäckebrot und ein Schluck in der Trinkflasche hat schon so manchem "Irrläufer" gute Dienste getan!
- Eine kohlenhydratreiche Hauptmahlzeit am Abend.