

Grunaer Wander-Equipment



Hier eine kleine Packliste, was man für eine erfolgreiche Langstreckenwanderung einpacken sollte:

TRINKEN:

- Wasser & große Flasche/Beutel zum Auffüllen
- Tee/Kaffee/Thermoskanne oder Glühwein
- Eierlikör, Wegschnäpschen
- Energydrink, Elektrolytlösung

ESSEN:

- Müsli- & Energieriegel
- Schokolade, Traubenzucker, Kaugummi
- Brötchen, sonstiger Proviant

KLAMOTTEN:

- Wanderschuhe
- mehrere Paare Wandersocken für besseres Fußklima
- Wechsel-T-Shirts
- evtl. Pullover & Handschuhe
- Regenjacke/ wasserdichte Jacke, evtl. Regenhose, Schirm, Regenhülle für Rucksack

GESUNDHEIT/SANITÄR:

- WC-Papier
- kleines Handtuch zum Abtrocknen nach Flussdurchquerungen
- Was zum Eincremen für schmerzende Knochen (Voltaren)
- Schmerztabletten, Blasenpflaster

SONSTIGES:

- Digicam mit GPS
- Handy, Smartphone mit GPS
- Wanderkarten, Route der Strecke (auch als GPS-Track)
- Headlamp, Taschenlampe, Ersatzbatterien
- Geld
- evtl. Musik