

Wie bin ich richtig ausgerüstet für eine Wanderung?

Sonnenschutz:

In den Bergen ist die Sonnenbelastung sehr hoch. Deshalb gerade bei Kindern: Kopf und Augen durch eine Kopfbedeckung und Sonnenbrille schützen.



Rucksack:

Durch den Hüftgurt wird das Gewicht auf die Hüfte übertragen und der Rücken entlastet.
Die Träger sollten in ihrer Höhe und Länge verstellbar sein.
Die Schwersten Sachen zu unterst und nahe am Rücken.
Regenschutz ist immer dabei.
Windjacke für Gipfelwinde.

Kleider:

Leichte Kleidung
Temperatur angemessen
Atmungsaktive Kleidung verhindert rote Stellen durch Reibung von schweissnassen Stellen an der Kleidung.
Ev. Ersatzkleider (T-Shirt)

Schuhe:

Schuhe sollten gutes Profil haben.
Schuhe sollten über den Knöchel gehen, um das Abknicken zu vermeiden.
Schuhe sollten für grosse Wanderungen eingelaufen werden.
Es empfiehlt sich zwei Paar Socken anzuziehen.
Blasenpflaster (Compeed) können Wunder bewirken.