

## Wanderwochenende – Frauen on Tour

Um für die Wochenend-Tour mit Übernachtung in der Hütte optimal gerüstet zu sein, bedarf es im Vorfeld etwas Zeit für Überlegungen und Planungen damit diese optimal verläuft. Schließlich soll alles was du brauchst in deinen Rucksack passen. Dieser darf nicht zu schwer sein, sonst fällt er dir mit der Zeit zur Last. Hier gilt das Motto, lieber etwas weniger Komfort, dafür mehr Spaß auf der Strecke. Damit das nicht allzu schwerfällt, kannst du dich an den folgenden Listen und Hinweisen orientieren.

Die Checklisten sind als kleine Hilfestellungen gedacht und sollen dir einen grundlegenden Überblick geben, was bei der Tourenvorbereitung alles zu beachten ist und das Packen erleichtern. Die Listen sind so eingeteilt, dass am Ende jeder Liste Dinge in *kursiver Schrift* stehen, die lediglich Vorschläge sind, was vielleicht noch sinnvoll wäre dabei zu haben. Hier kann jeder für sich entscheiden, ob das für ihn wichtig ist oder nicht. Und mit Sicherheit habt ihr das ein oder andere was für euch extrem wichtig ist, bei mir hier in den Listen aber gar nicht auftaucht.

### Touren – Ausrüstung

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Wanderrucksack, zwischen 25 u. 35 Liter, idealerweise mit Hüftgurt zur Lastverteilung. | <input type="checkbox"/> Wasserflasche, Trinkblase (mind. 2 Liter) |
| <input type="checkbox"/> Regenschutz für den Rucksack   | <input type="checkbox"/> Tasse / Becher                            |
| <i>Extras - nach eigenem Geschmack</i>  |  |
| <input type="checkbox"/> Wanderstöcke   | <input type="checkbox"/> Sitzunterlage                             |
| <input type="checkbox"/> Packbeutel   | <input type="checkbox"/> Taschenmesser                             |

In den Hütten werden wir in Mehrbettzimmern (3- oder 4- Bett Zimmer) übernachten. Die Bettwäschebezüge für Kissen und Bettdecke werden von den Hütten bereitgestellt, eigene Schlafsäcke sind hier nicht erlaubt. Die Einteilung wer mit wem in ein Zimmer geht, können wir während der Wanderung oder abends vor Ort machen. Wenn ihr vorher schon Wünsche zur Einteilung habt, teilt mir diese gerne mit. Die Waschgelegenheiten, Duschen und WC's sind Gemeinschaftsräume, und über den Flur erreichbar.

### Bekleidung

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Wanderschuhe                | <input type="checkbox"/> Jacke                                    |
| <input type="checkbox"/> Socken                      | <input type="checkbox"/> Wanderhose lang/kurz, evtl. mit Zip-Off  |
| <input type="checkbox"/> Unterwäsche                 | <input type="checkbox"/> Schlafbekleidung Hütte                   |
| <input type="checkbox"/> T-Shirt                     | <input type="checkbox"/> Hüttenschuhe                             |
| <input type="checkbox"/> Pullover                    | <input type="checkbox"/> Regenschutz (Jacke/ Poncho/ Hose)        |
| <i>Extras - nach eigenem Geschmack</i>               |   |
| <input type="checkbox"/> Badelatschen für die Dusche | <input type="checkbox"/> gemütliche Wechselkleidung für die Hütte |

Empfehlenswert ist Funktionskleidung, da diese zum Beispiel schnell trocknet, winddicht oder atmungsaktiv ist, und mit speziellen Stoffen und Schnitten ideal auf die Verhältnisse beim Wandern angepasst ist. Ein Muss ist dies natürlich nicht. Ob bzw. wieviel Wechselkleidung du zum Wohlfühlen benötigst, kannst nur du entscheiden. Denk aber auch hier daran, dass jedes Teil etwas wiegt.

## Hygiene

- |                                     |   |
|-------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> Zahnbürste | <input type="checkbox"/> Lippenchutz                                |
| <input type="checkbox"/> Zahnpasta  | <input type="checkbox"/> Seife/Duschzeug/Shampoo                    |
| <input type="checkbox"/> Creme      | <input type="checkbox"/> Handtuch (am besten Mikrofaser, da leicht) |
| <input type="checkbox"/> Deo        | <input type="checkbox"/> persönliche Medikamente                    |
- Extras - nach eigenem Geschmack*
- |   |                                      |
|---|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Blasenpflaster | <input type="checkbox"/> Sonnencreme |
| <input type="checkbox"/> Taschentücher  | <input type="checkbox"/> Ohrstöpsel  |

## Sonstiges

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Bargeld (am besten wenig Münzen) | <input type="checkbox"/> Personalausweis          |
| <input type="checkbox"/> Sonnenbrille                     | <input type="checkbox"/> Impfnachweis             |
| <input type="checkbox"/> 1-2 kleine Mülltüten             | <input type="checkbox"/> Krankenversichertenkarte |
- Extras - nach eigenem Geschmack*
- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Fotoapparat               | <input type="checkbox"/> Handy + Ladekabel |
| <input type="checkbox"/> Taschenlampe (Stirnlampe) | <input type="checkbox"/> Bestimmungsbuch   |

## Verpflegung

Am **ersten Tag der Tour** werden wir die Mittagspause in der Natur verbringen, plane hierfür also bitte ein Picknick ein. Am späten Nachmittag werden wir zum frühen Abendessen im Wanderheim „Dicke Eiche“ einkehren können. (Öffnungszeiten: 11-18 Uhr). Am Abend, wenn die anderen Wanderer die Hütte verlassen werden, haben wir die Möglichkeit die Getränke auch weiter über die Hütte zu beziehen. Wer noch ein paar Snacks für den Abend benötigt packt diese gerne mit ein. Den **zweiten Tag** können wir mit einem Frühstück in der „Dickten Eiche“ starten. Für die Mittagspause ist ebenfalls die Einkehr in einer Hütte geplant. Wer Snacks benötigt setzt diese mit auf die Liste. Da die Verpflegung meist den schwersten Teil des Gepäcks ausmacht, überlegt euch gut was ihr alles einpackt. 😊

- |   |
|---|
| <input type="checkbox"/> Picknick Mittagspause, 1. Tag                                  |
| <input type="checkbox"/> Snacks für unterwegs (Müsliriegel, Nüsse, Trockenfrüchte etc.) |
| <input type="checkbox"/> Getränke/Wasser für unterwegs                                  |
- Extras - nach eigenem Geschmack*
- |  |
|--|
| <input type="checkbox"/> Snacks für abends |
|--|

## Gruppen - Ausrüstung

Falls du einige Dinge vermisst hast finden sich diese vielleicht in der Gruppenausrüstung. Zu dieser zählen Dinge, die wir gemeinsam nutzen und die von mir mitgebracht werden.

- |   |   |
|---|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> Karten  | <input checked="" type="checkbox"/> Messer      |
| <input checked="" type="checkbox"/> Kompass   | <input checked="" type="checkbox"/> Kabelbinder |
| <input checked="" type="checkbox"/> Erste-Hilfe Set (inkl. Zeckenzange und Blasenpflastern) | <input checked="" type="checkbox"/> Nähzeug     |
| <input checked="" type="checkbox"/> Insektenschutz  | <input checked="" type="checkbox"/> Feuerzeug   |

## Rucksack richtig packen

Auch wenn wir bei der Wochenend-Tour ja nicht allzu viel Gepäck dabei haben werden, hier ein paar Tipps zum richtigen Packen des Rucksacks:

- Der Schwerpunkt des Rucksacks sollte dicht am Körper und möglichst in Schulterhöhe liegen. So befindet er sich immer über dem Körperschwerpunkt und der Rucksack zieht beim Tragen nicht nach hinten.
- Je näher der Schwerpunkt des Rucksacks am Körper liegt, desto leichter trägt er sich. Zudem schaukelt sich der Rucksack nicht so schnell auf und man hat ihn besser unter Kontrolle.
- Leichte Gegenstände kommen ins Bodenfach. Mittelschwere wie Kleidung nach oben außen.
- Schwere Ausrüstung – Proviant, Hygieneartikel, dicke Jacken – nach oben in Schulterhöhe, möglichst nah an den Rücken.
- Kleinigkeiten sind im Deckelfach gut aufgehoben und auch schnell erreichbar.
- Um Nachteile wie Hängenbleiben, größere Windangriffsflächen oder Nässe zu vermeiden, so kompakt und so wenig Ausrüstung wie möglich außen am Rucksack befestigen.
- Generell, gerade auch bei Seitentaschen, auf die gleichmäßige Gewichtsverteilung achten.
- In leichtem Gelände (Wanderweg, flache Wege) packt man den Lastschwerpunkt höher.
- In schwierigem Gelände (Hochtour, Steige) etwas tiefer und damit näher zum Körperschwerpunkt. Bei dieser Packweise läuft man zum Ausgleich zwar etwas mehr nach vorn gebeugt, aber man ist nicht so leicht aus dem Gleichgewicht zu bringen, wie bei einem hohen Schwerpunkt.

