



# GUT GERÜSTET ÜBER ALLE BERGE.

## *Unsere Wander-Packliste.*

Das Wandern ist unsere natürliche Art der Fortbewegung. Darum ist dieser Sport praktisch für alle Menschen geeignet, die keine gesundheitlichen Einschränkungen haben. Rund um die Traube Tonbach finden sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene gut gekennzeichnete Premiumwanderwege in unterschiedlichen Höhenlagen und Schwierigkeitsgraden. Wichtig ist, sich vorher über die Route zu informieren und die richtige Grundausrüstung dabeizuhaben. Unsere Packliste gibt Ihnen einen Überblick.

### WANDERSCHUHE

Robuste und gut sitzende Schuhe sind ein Muss für unbeschwerte Touren. Am besten im Fachhandel beraten lassen und auf rutschfeste, wasserdichte Qualität achten. Unser Tipp: Vor dem Wandern einlaufen.

### KLEIDUNG

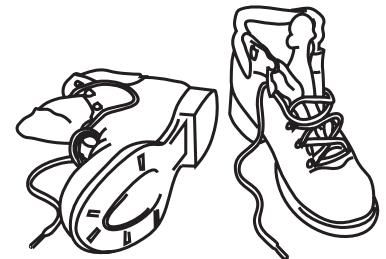
Achten Sie darauf, dass Sie wettergerecht und im Schichtsystem angezogen sind. Wir empfehlen atmungsaktive Funktionskleidung.

- › Strapazierfähige, wasserdichte Funktionsjacke
- › Regen-Poncho
- › Regenhose
- › Trekkinghose kurz/lang
- › Funktionsshirts kurz/lang
- › Wandersocken
- › Fleece-Mütze

### SONNENSCHUTZ

Nicht vergessen. Gerade in Höhenlagen ist die Sonnenstrahlung besonders intensiv.

- › Kopfbedeckung, Halstuch, Sonnenbrille, Sonnenschutzmittel



### TREKKINGSTÖCKE

Angenehm, aber nicht zwingend erforderlich. Am besten einfach ausprobieren. Hochwertige Trekkingstöcke können bei uns ausgeliehen werden.

### WANDERRUCKSACK

Er sollte möglichst leicht sein und dabei trotzdem viel Platz bieten. Wählen Sie am besten ein Modell mit Regenhülle.

### HANDY MIT VOLLEM AKKU

Praktisch für Wanderer ist es, auf dem Handy eine Navigations-App zu installieren. So können Sie jederzeit Ihre Route überprüfen oder im Notfall die genauen Koordinaten des Standortes übermitteln. Auch die klassische Wanderkarte mit Wegbeschreibung sollte im Rucksack nicht fehlen.

### ERSTE-HILFE-SET

Daran sollten Sie denken: Pflaster, Desinfektionsspray, wichtige persönliche Medikamente (z.B. für Insektenstichallergiker oder Asthmatiker) und Magnesium-Brausetabletten gegen Muskelkrämpfe.

### GELD UND PAPIERE

Bargeld, Ausweis, EC- und ggf. Kreditkarte

### VERPFLEGUNG

Mindestens einen Liter Wasser oder Fruchtschorle sollten Sie pro Person dabei haben. Dazu Proviant in Form von Powerriegeln, Trockenobst oder Nussmischungen.

### FOTOAPPARAT UND FERNGLAS

Große Aussichten und kleine Wunder am Wegesrand. Beim Wandern werden Sie viele wunderbare Entdeckungen machen. Es lohnt sich also auf jeden Fall, Fotoapparat oder Fernglas mitzunehmen.

TRAUBE  
TONBACH  
since 1789

