

## Wanderausrüstung Walkshops

### Rucksack und Zubehör

- Rucksack: ca. 45 l, mit oder ohne Flüssigkeiten-Tank. Der Rucksack sollte über den ganzen Rücken reichen und sehr breite, gepolsterte Gurte an den Schultern und an der Hüfte haben. Anders als ein Studierendenrucksack ist der Wanderrucksack so konstruiert, dass ein Großteil des Gewichts von den Hüftknochen getragen wird, nicht von den Schultern. Der Rucksack sollte idealerweise nach dem Packen nicht mehr als 11-13 kg wiegen
- Rucksackregenschutz
- Wasserflasche(n) (für 2-3 Liter und beschriftet) oder Camel-Pack im Rucksack
- Zusatzsnacks: Dose mit Müsliriegel, Nüssen, Rosinen, Trockenobst. Frucht drinks, Traubenzucker. [Drei Mahlzeiten (Frühstück, Lunchpaket oder Mittagessen, Abendessen) sind für uns alle organisiert und kosten die TN nichts]

### Wanderausrüstung draußen

- eingelaufene knöchelhohe Wanderschuhe (wichtigstes Kleidungsstück)
- Kleidung: Funktionsjacke (wind- und wetterabweisend), ein Fleece, Touren-T-Shirts, Wandersocken, Unterwäsche, Wanderhose aus reißfestem Stoff
- Warme Mütze (wegen möglicher Wetterumschwünge und Wind). Mütze ist auch gut, wenn man Haare frisch gewaschen hat und rausgeht.
- Feuchttücher/Klopapier (für Toilette „in the woods“)
- optional Stirnlampe oder Taschenlampe (nützlich bei Einbruch der Dämmerung)
- Bluetooth-Kopfhörer oder Kopfhörer mit Kabel (zum Hören der Podcasts, MP3-Player werden von der SRzG gestellt)
- Keine Teleskopstöcke, weil man ja oft auf dem MP3-Player vor- und zurückspulen muss

### Für die Unterkünfte drinnen

- Angemessene Kleidung für die Klima-Dialoge. (Nicht vergessen: Hier wird man gefilmt, wenn man den freien Stuhl im Fish-Bowl-Verfahren einnimmt ☺)
- eine Jogginghose, ein T-Shirt, ein Fleece, Crocs bzw. Sandalen, Schlafanzug
- optional ein kleines Handtuch (richtige Handtücher bekommen wir in allen Unterkünften)
- Brillenträger: Brille in bruchfestem Etui
- Kleiner Reisekulturbeutel mit Waschutensilien, Zahnbürste, Ohropax, Schlafbrille, Nasenspray, Schmerztabletten, Kaugummis...
- 1 leere Plastiktüte (für schmutzige Sachen etc.)
- Heftpflaster, Blasenpflaster, evtl. kleiner persönlicher Verbandskasten
- Evtl. Block und Stifte für eigene Notizen
- Evtl. Kartenspiele, z.B. Kuhhandel, Mäxle...

### Wandertipps vor der Abreise zur Tour

- Noch im Heimatort, also vor der Abreise: Portemonnaie von Überflüssigem befreien, aber habt ein wenig Bargeld dabei für Euren persönlichen Bedarf und für alle Fälle
- Musik zum Einschlafen etc. aufs eigene Handy downloaden, falls unterwegs kein W-Lan

- Übliche Urlaubsvorbereitungen: Abwesenheitsnachricht einstellen, Zeitungen abbestellen etc.

#### Wandertipps vor der täglichen Etappe

- Schwere Sachen werden im Rucksack so gepackt, dass sie möglichst tief und möglichst nah an der Wirbelsäule liegen. Empfindliche elektrische Geräte (v.a. eigenes Handy) in wasserdichten kleinen Plastiktüten verpacken. Der MP3-Player ist hingegen wasserfest
- Bewusst langsam loslaufen, nach ca. 10 min eine Pause machen, bei der man Sachen auszieht
- Blasengefährdete Stellen schon vor dem Loslaufen mit Blasenpflaster abkleben