

- stabile **Wanderstöcke** - denke dran, dass die Traglast deutlich höher sein muss, als dein Gewicht! Mit dem schweren Rucksack und dem Abstützen bergauf klappen euch sonst die Wanderstöcke ein!
- tragbare Wäscheleine (meine war einrollbar und bis zu 10 Meter lang, du brauchst ordentlich Platz, dass du auch die Sachen auslüften kannst!)
- Rei in der Tube sowie Merinohandwaschmittel,
- Merinounterwäsche (1 Leggings und 2 T-Shirts)
- 3 Merino T-Shirts zum drüber ziehen
- 5 bequeme Unterhosen
- 1 dünne Merinowolljacke + 1 weitere dünne Jacke
- 1 dickere Jacke
- 2 zusätzliche Paare Wandersocken
- 1 Paar Socken zum drunter ziehen um Blasen zu verhindern
- 1 Sport-BH (trocknet schnell) und 1 Merinowoll-BH
- 1 bequeme Jogginghose für abends
- lange Schlafsachen
- 1 Halstuch, 1 Kopftuch gegen Sonne und Wind, Sonnencreme,
- 2 bequeme Wanderleggings
- 1 tragbarer Akku
- Kamera, Handy, GPS-Uhr
- 2-3 Liter Wasser, kleine Snacks (Banane, Kekse, etc)
- Blasenpflaster (in allen Größen und Formen von Compeed und normale Pflaster mit Silberpartikel für eitrige Wunden)
- Schmerztabletten
- Physiotape zum Stabilisieren vom Fußgelenk und Fußgelenksbandage im Falle eines Umknickens