

## Genusswandern auf Tagestouren Was braucht man für eine Tagestour?



### Funktionskleidung für eine Tagestour:

- Funktionswäsche aus Merinowolle oder Kunstfaser
- schnell trocknendes Shirt oder Hemd mit gutem UV-Schutz Faktor 30 oder höher
- bequeme und schnell trocknende Wanderhose, ev. Zip-off Modell, UV Schutz Faktor 30 oder höher
- Wärmeschicht: Fleece oder Softshell ev. auch als Weste
- Wetterschutz: wasserdichte & atmungsaktive Jacke (2 oder 2.5 Lagen)
- Schuhe der A/B Kategorie: Leichte Wanderschuhe oder Wanderhalbschuhe
- Tageswanderrucksack mit 20 bis 30 Liter Volumen
- ev. Wanderstöcke
- Mütze oder Kappe als Kopf-Sonnenschutz

### Materialien:

- **Wäsche:** Merinowolle, Mischfasern, Kunstfaser
- **Shirt & Hemd:** Kunstfaser oder Mischungen mit Merinowolle oder Tencel (Holzfasern)
- **Hose:** Kunstfaser, Elasthan sorgt für Stretch
- **Wärmeschicht:** Kunstfaser oder Merino-Mix
- **Membranjacken:** PU oder PTFE Membran
- **Socken:** Kunstfaser, Merino-Mischungen mit ca. 20% Nylon zur Stabilität des Gewebes

**Wichtig:**

**Baumwolle ist kein Funktionsmaterial!**

### Was gehört in den Tagesrucksack?

Was	Gewicht (g)
➤ Rucksack ca. 25-30l	1250
➤ Regenhülle für Rucksack	50
➤ Regenjacke	400
➤ Pullover / Fleece	300
➤ Verbandszeug*	300
➤ Sitzkissen	100
➤ Wanderkarte/Kompass/GPS-Gerät	300
➤ Fotoapparat	500
➤ Schirmmütze (Sonne !)	100
➤ Sonnencreme	100
➤ Taschenmesser	100
➤ Trinkflasche/-system mit Inhalt	1000
➤ Proviant (Brötchen, Müsliriegel, Obst)	300

**Gesamtgewicht 4800 g**

\* Im Verbandszeug darf nicht fehlen:  
Pflaster, Blasenpflaster,  
Sprühverband, Insektensalbe,  
Zeckenzange

Weitere Informationen und  
Tipps zum Nachlesen:

[www.wandermagazin.de](http://www.wandermagazin.de)  
[www.schoeneres-wandern.de](http://www.schoeneres-wandern.de)

