

Packvorschlag/Checkliste für Fuß-Wallfahrten

gepackt

Wichtig, falls Sie aus dem Ausland anreisen:	gültiger Reisepass	
+ allgemein gültig:		
Rucksack mit Regenschutz (nach Möglichkeit in Warn-Farbe!)		
Warnweste		
Wind-/Regenschutz (Regenjacke [o. ev. Softshell], Regenhose, Regenumhang, ev. auch Schutz f. Schuhe)		
Kopfbedeckung / Tuch (ev. Haube od. Stirnband nötig/sinnvoll? -m. Reflektor?)		
(i.d. kalten Jahreszeit) Handschuhe nötig / sinnvoll?		
Sonnenbrille		
Sonnenschutz (ausreichend hoher Faktor!)		
+ ev. Pflegecreme		
Lippenpflege + Hautcreme		
1-2 Trinkflaschen (mit Insektenschutz, jeweils 0,5 od. 0,75 Ltr. empfehlenswert)		
mit Wasser oder isotonischem Getränk		
Tape-Band / Leukoplast + Blasenpflaster (groß)		
-> Tipp: beginnende Druckstellen gleich abkleben!		
Pflaster für kleine Wunden / ev. kl. Erste Hilfe Packerl		
wichtige Medikamente? (Vit. C, Magnesium, ev. auch Heilsalben f. Schürfwunde u. Insektenstich)		
Fußbalsam (Hirschtalg [morgens] + kühlende Sportsalbe [abends])		
-> Tipp: gleich ab der ersten Abende die Füße entsprechend (dankbar) pflegen		
gutes Schuhwerk (Wander- od. Laufschuh, etw. 1-2 Nr. größer als normal) -> "1-Finger-breit-Luft Test"		
leichte Schuhe, bzw. Pantoffel		
Trainings- od. Jogginganzug		
Pyjama		
ev. persönlich nötiger (Nacken)Polster?		
Waschsachen (Dusch- u. Zahnputzzeug)		
ev. Handtuch (ev. 1 normales + 1 kleines) - ev. Microfaser		
Jacke		
Hose(n) / ev. leichte, auf 1/2 abzipfbare Hose		
ev. Gürtel		
T-Shirts (Blusen) (Funktionswäsche) -> in Signalfarben		
Pullover bzw. leichter (Fleece-)Pulli		
Unterwäsche (ev. "Funktions-")		
Sport- od. Wandersocken (+ Socken od. ev. dünne Strümpfe f.d. Abend)		
(ev. Funktions-)Wäsche zum Wechseln		
Traubenzucker (ev. Kaugummi, Zucker!?)		
Apfel od. ev. Müesli-Riegel (Power-Riegel?)		
ev. Magnesium (Sticks)		
Plastiksackerl (ideal: Mülleimer-Sackerl mit Zugband) für Schmutzwäsche		
Handy + (Solar-)Ladegerät od. Batterie-Pack // Handy (Fotoapp.) + Akkus frisch aufgeladen?!!!		
ev. Wanderstock/-stöcke MIT Gummischutz a.d. Spitzen!		
ev. Messer/Taschen- (ev. auch Löffel) (ev. Geschirrtuch)		
ev. Schnaps für neues Schuhwerk		
ev. Bauchtasche		
Bar-Geld (auch genügend Kleingeld) für Quartiere + Verpflegung		
ev. Oropax / Gehörschutz(?)		
Bankomat-Karte + ev. Führerschein		
e-card		
mind. 4 Wochen vorher KEINE Fußpflege (= keine Pediküre!) -> Zehennägel mittellang geschnitten		
ev. Schuhe (ev. auch Regengewand?) (nach)imprägnieren		
(detaillierte) Wegekarte u./o. GPS/Navi bzw. GPS/Handy -> sich auf die Wegstrecke(n) gut vorbereiten!		
Gitarre o.ä. Musikinstrument		
lustige Gedichte / niveauvolle Beiträge für humorvollen Abend		

* Frisur-Tipp: vorher nicht färben, da die Haare austrocknen - es wäre nur schade drum (und soviel 'gesehen' wird man ohnehin auf Fußwallfahrt nicht) - erst danach wieder färben