



Die Wander-Checkliste

Diese Dinge gehören in jeden Wanderrucksack. Empfohlen von den Experten von SportXX und dem Zur Rose Online-Shop.

Utensilien

Ersatz-T-Shirt



Als zusätzliche Schicht für wenns plötzlich kälter wird – oder zum Tauschen, falls das erste T-Shirt verschwitzt sein sollte.

Ersatzsocken



Auch Ersatzsocken gehören ins Gepäck. Gerade Wollsocken transportieren die Feuchtigkeit nicht weiter. Besser sind deshalb Funktionssocken.

Regenjacke



Eine Regenjacke gehört in jeden Wanderrucksack. Das Wetter in den Bergen kann plötzlich umschlagen, selbst wenn es zuvor sonnig war.

Warmes Oberteil



Falls es auf einmal kälter wird, oder man in höhere Gefilde wandert, kann etwas zusätzliches Warmes zum Anziehen gute Dienste leisten.

Sonnenbrille



Je höher man wandert, desto stärker die Sonneneinstrahlung. Eine gute Sonnenbrille schützt zudem gegen reflektierende Schneefelder.

Sonnenhut



Auch den Kopf sollte man vor starker Sonneneinstrahlung und vor Hitze schützen. Beides wird in der Höhe weniger stark wahrgenommen.

Sackmesser



Ein Must-have im Wanderrucksack für die unterschiedlichsten Einsatzgebiete, besonders zum Schneiden – oder zum Schnitzen eines Steckens beim Bräteln.

Fernglas



Ist das eine Gämse dort drüben am Waldrand? Ein Fernglas erweist sich beim Beobachten und Erkunden der Natur oftmals als nützlich.

Wanderstöcke



Wanderstöcke sind besonders in unwegsamem Gelände wie etwa Geröllhalden äusserst hilfreich, indem sie für mehr Stabilität sorgen.

Wanderführer



Wer eine etwas kompliziertere Tour plant oder in einer Gegend wandert, die ihm noch nicht so geläufig ist: Wanderführer (oder auch Apps) helfen weiter.



Wanderapotheke

Elastische Binde



Die elastische Binde wird zusammen mit den sterilen Kompressen gebraucht, um einen gut sitzenden Wundverband zu erstellen.

Wundpflaster



Mit diesem Assortiment haben Sie für jeden Fall die passende Pflastergrösse zur Hand. Sie haften gut auf der Haut, lassen kein Verrutschen zu.

Blasenpflaster



Wenn der Wanderschuh etwas unangenehm drückt, reagieren Sie besser schnell. Blasenpflaster sind ein perfekter Begleiter für jeden neuen Schuh!

Sterile Kompressen



Die sterilen Kompressen (zum Beispiel die Grösse 8 x 12 cm nehmen) werden für die Wundabdeckung oder -reinigung benötigt.

Desinfektionsspray



Eine gründliche Händedesinfektion ist auch bei der Wanderung unerlässlich. Praktische Sprays reinigen Hände und Oberflächen zuverlässig.

Pinzette



Schnell ist es passiert: ein Holzsplitter in der Haut. Mit der Pinzette lässt sich der Fremdkörper rasch und mühelos entfernen.

Tape



Das Tape wird im Fall einer Wunde zum Fixieren des Verbands oder auch zur Unterstützung bei Prellungen und Verstauchungen angebracht.

Sonnencreme



Nebst Sonnenbrille und Hut gehört auch eine Sonnencreme mit hohem Schutzfaktor in den Rucksack. Praktisch als handliche Tube erhältlich.

Lippenstift



Ergänzend zur Sonnencreme: Lippenstift oder -pomade mit Sonnenschutz. Dieser bewahrt die Lippen zudem vor dem Austrocknen.

Leichte Rettungsdecke



Die Rettungsdecke ist ein wichtiges Erste-Hilfe-Utensil. Damit lässt sich eine verunfallte Person vor Unterkühlung oder Überhitzung schützen.

Persönliche Medikamente

Lassen Sie sich beraten!

Die Experten von SportXX und dem Zur Rose Online-Shop helfen gerne.



SPORTXX
MIGROS



Zur Rose