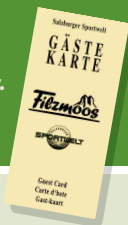


“Servus, ich bin Ihr ständiger Urlaubsbegleiter. Mit mir können Sie ordentlich Geld sparen!



Filzmoos

## Ausrüstung:

Wanderer sollten sich, wie alle Freizeitsportler, mit guter und funktioneller Ausrüstung versorgen und kleiden. Besonderer Wert ist auf Schuhe und Bekleidung zu legen. Eine gute Ausrüstung bringt Wohlgefühl und Freude an der körperlichen Betätigung. Es sollte auch genügend Reservebekleidung zum Wechseln mitgenommen werden. Gute Wanderschuhe verhindern das Umknöcheln und sind wesentlich rutschstabiler!

## Empfohlen werden:

- Sehr gute Wanderschuhe: knöchelhoch und mit Profilgummisohle
- Gute Wanderbekleidung: mit Regenjacke (Gore tex), Wanderhose (Trekkinghose), Fleecejacke, gute Trans tex-Unterwäsche und Socken, Kopfbedeckung und Handschuhe
- Rucksack: ca. 25 bis 45 Liter
- Trinkflasche: mind. 1 Liter ohne Kohlensäure – sehr wichtig: ungezuckert!!!
- Sonnenschutz und -brille
- Wanderkarte
- Erste Hilfe Box
- 2 Wanderstöcke- Ausleihmöglichkeit ist gegeben!

## Stöcke:

Immer mehr Wanderer nutzen Stöcke, aber auch hier will der Umgang gelernt sein. Zwei Stöcke verwenden, um keine einseitige Rückenverspannung zu erleiden. Außerdem stabilisieren zwei Stöcke den Körper so, dass es eine Entlastung für die Gelenke und die Wirbelsäule ist.

## Hütteneinkehr und Verpflegung:

Auf den blauen und roten Routen ist eine Hütteneinkehr in kurzen Wanderzeitabständen möglich. Diese Hütteneinkehr sollte auch zum Konsumieren genutzt und auf Lunchpakete verzichtet werden.

Getränke sollten möglichst ohne Kohlensäure und ungezuckert sein. Bei Wanderpausen sollte immer ausreichend getrunken werden, da es den Leistungsabfall hinauszögert.

