

Checkliste – Planung einer Wanderung

Packliste:

- Gute Wanderschuhe
- Handy mit Notfallkontakten
- Wanderarten und GPS-Gerät
- Erste-Hilfe-Set
- Rucksack mit Wechselkleidung
- Proviant und Wasser
- Sonnenschutz
- Wetterfeste Kleidung

Planungsfragen:

- Wer wandert mit und wie gut ist die Kondition (körperlich und mental) der Teilnehmenden?
- Wie oft sind die Teilnehmenden in letzter Zeit sportlich aktiv gewesen und reicht das aus für eine Wanderung?
- Gibt es Anzeichen dafür, dass zu viele anstrengende Passagen unterwegs für Mitwandernde zum Problem werden können?
- Bist du sicher, dass in anspruchsvollem Gelände alle Teilnehmenden ausreichend trittsicher sind?
- Gibt es Anzeichen dafür, dass schwierige Passagen bei Mitwandernden zu einer Angstblockade führen können?

Routenplaner:

- Komoot
- Outdooractive
- Bergfex
- Alpenvereinaktiv
- Kompass

Als Entscheidungshilfe: [Hier](#) werden einige der genannten Apps einem Praxistest unterzogen.

