



PACKLISTE 50 KM ODER MEHR WANDERN



Update März 2025

KLEIDUNG (JE NACH WETTER)	
Regenjacke ggf Regenponcho	
gut sitzende Hose, evtl. Beinlinge oder Armsleeves	
Oberteile im Zwiebellook	
T-Shirt, leichte (Wind-)Jacke	
Handschuhe, Mütze / Stirnband / Cap	
2 Paar Socken (eingetragen, keinesfalls neue Socken)	
eingetragene, bequeme (Turn-)Schuhe, mindestens eine Nr. größer und mit breiter Zehenbox!	
Halstuch	
<u>Gamaschen</u> für die Schuhe	
Sonnenbrille	
KÖRPERPFLEGE	
vor dem Start: Blasenpflaster und Füße tapen! oder den <u>Anti Blasen Stick</u> verwenden	
Tape und Blasenpflaster (bereits zugeschnitten)	
Desinfektionsspray	
ggf. Sonnencreme	
ZUBEHÖR	
Thermobecher	
mind. 2 x 0,7l Trinkflaschen oder Trinkblase	
ggf. kleinen Teller und Besteck	
Zipper Beutel (z. B. um Essen unterwegs einzupacken)	
kleine Bauchtasche für Geld, ein Gel und Handy zum Sofortzugriff vorne	

PROVIANT & GETRÄNKE	
Elektrolyte (Hydrate) + Magnesium	
mind. 2 Gels (z. B. <u>Aerobee</u>)	
Müsli- oder Haferriegel	
kleine Nussmischung	
ggf. Banane	
Wasser auffüllen	
REISEDOKUMENTE UND UNTERLAGEN	
Personalausweis	
Startunterlagen (im Handy)	
ggf. Startbänder	
etwas Bargeld	
Tel. Nr. Veranstalter abspeichern	
ggf. Taxi Tel. einspeichern	
GESUNDHEIT UND WOHLBEFINDEN	
Nur gesund an den Start gehen	
falls du Tabletten nehmen musst, unbedingt einpacken	
Rettungsdecke	
TECHNIK & UNTERHALTUNG	
ZWEI TAGE VORHER: ALLES AUFLADEN!	
Uhr, Powerbank, ggf. Kopfhörer (gerade wenn du alleine unterwegs bist) und Lade-Kabel einpacken	
Stirnlampe, ggf. Blinklichter	
SONSTIGES	
bei Strecken mit Höhenmeter: Trekkingstecken	
Navi App und Strecke runterladen	
Müllsack im Auto für die dreckige Kleidung danach	





FAQ'S BZW. WAS ICH INZWISCHEN GELERNT HABE UND OFT GEFRAGT WERDEN:

1. welche Größe hat mein Rucksack?

wenn es warm ist und die Strecke max. 50 KM beträgt reichen mir 10 l. Bei längeren Distanzen oder unklarer Wettervorhersage trage ich inzwischen einen 20 L Rucksack.

2. welche Ausrüstung ist für mich unverzichtbar?

ganz klar: Gamaschen sie sorgen dafür, dass keine Steinchen oder Dreck in die Schuhe fallen. Das bewahrt vor Blasen und unliebsamen Zwischenstopps.

Außerdem: meine leichten und faltbaren Trekkingstöcke. Sie bieten halt und Entlastung.

3. welche Verpflegung nehme ich mit?

Definitiv Gels. Ganz wichtig ist es, diese unbedingt während der Trainingsphase zu testen. Dazu Salztabletten, Hydrate in einer Flasche. Gerne Bifi Roll und Laugenbrezen. Auch Dattel- oder Müsliriegel oder Banane. Je nachdem wie gut oder schlecht die Versorgung durch den Veranstalter ist. Im Zweifel: lieber zuviel als zuwenig mitnehmen. **Bitte unterschätze diesen Faktor nicht**. Wenn du dich nicht von **Beginn an!** ausreichend versorgst, kannst du das später meist nicht mehr aufholen. Dazu Wasser in 0,7L bzw. 1 L Behälter und meist einen Thermobecher für Kaffee oder Brühe.

4. was ziehe ich an?

Diese Frage beschäftigt mich bzw. uns vor jedem Start immernoch. :-)

Definitiv Zwiebellook. Bei 12 Std. oder länger Zeit auf den Beinen bewegt man sich oft in Temperaturunterschieden von 10 bzw. 15 oder 20 Grad. Dünne Lagen dafür mehrere übereinander sind empfehlenswert und sollten ebenfalls im Training ausgiebig getestet werden. Eine Möglichkeit können hier auch Armsleeves oder Beinlinge sein. Sie sind einfach anzuziehen und haben kaum Gewicht. Je nach Jahreszeit bzw. Wetter sind für mich Mütze oder Cap, Handschuhe sowie eine leichte Windjacke bzw. Regenjacke unverzichtbar.

5. die richtigen Schuhe?

Dazu gibt es eine eigene Podcastfolge bzw. einen Blogbeitrag den ich dir ans Herz legen möchte. Mein Tipp: geh ins Fachgeschäft und trage die Schuhe ordentlich ein. Auf jeden Fall sollten sie groß genug sein und mir helfen Schuhe mit einer breiten Zehenbox Blasen vorzubeugen.

6. was hilft um Blasen vorzubeugen?

Was auf jeden Fall hilft, die Füße mindestens vier Wochen vor dem Start abends mit Hirschtalgcreme einzucremen. Ansonsten ist das eine sehr individuelle Geschichte. Ich nutze inzwischen gerne den Anti Blasen Stick am Morgen bevor ich, in meine ebenso bewährten Socken, schlüpfe. Schuhe die weder zu klein noch zu eng sind, vor allem solche mit breiter Zehenbox. Seitdem ich diese trage, hatte ich keine Blasen mehr an den Zehen. Wenn überhaupt dann habe ich meist eine an der Ferse. Auf diese Stelle klebe ich morgens ein Blasenpflaster und fixiere es mit Tape. Auch Tape ohne Blasenpflaster kann helfen, wenn es gleich morgens aufgetragen wird.

Hast du Fragen oder Ergänzungen? Ich freue mich von dir zu hören. Sende mir dazu einfach eine PN auf Insta, Kommentiere die Podacstfolge auf Spotify oder schreib eine Mail an feedback@laufend-optimistisch.de

