

Es finden an einigen Tagen **Wanderungen** von etwa 4 Std. (mit genügenden Pausen) Länge statt. Die Wanderungen bewegen sich zwischen 500 m und 950 m Höhe und sind für Personen mit einer durchschnittlichen Kondition gut zu bewältigen.

Bitte denken Sie an:

- robuste, bequeme Kleidung für jedes Wetter und ebensolche Wanderschuhe, die auch für **unbefestigte** Wege geeignet sind; ältere Schuhe bitte vor der Anreise noch mal auf Rissbildung in der Sohle prüfen (häufige Alterungserscheinungen bei Schuhen),
- Wanderstöcke, falls Sie sie auch sonst beim Wandern nutzen,
- Wanderkleidung zum Wechseln (falls Sie mal nass werden), Hausschuhe,
- Regenschutz,
- Tagesrucksack, Wasserflasche (ca. 1l), Brotdose für das Lunchpaket,
- Medizin, (Blasen-)Pflaster,
- Fernglas (nur soweit vorhanden)

