

## **Für den Tag**

### Leichter Tagesrucksack mit folgendem Inhalt:

Pass oder Personalausweis

Bargeld, Kreditkarte

EU Versicherungskarte

Mobiltelefon

Wasserfeste Jacke und Hose, wir empfehlen Gore Tex, weil man in luftundurchlässigen Stoffen zu sehr schwitzt.

Toiletten Papier.

Wasser für Dich und Deinen Hund.

Kleinens Standard Erste Hilfe Paket.

Pflasters. In Apotheken gibt es spezielle Pflaster für Blasen, **sehr wichtig!!!**

Wundsalbe

Entzündungshemmer (Ibuprofen)

Jod

(Wir werden im Begleitfahrzeug eine Hausapotheke mithaben)

Kamera

Trockenfrüchte/Müsliriegel. (Du bekommst von uns ein Jausenpaket für den Tag)

Haube und Handschuhe.

Wasserbehälter für den Hund.

Sonnenschutzcreme (auch für die Lippen).

Sonnenbrille

Taschenmesser

**Bitte bringe nicht zu viel Gepäck, keine sperrigen Koffer! Taschen oder Rucksäcke sind leichter zu verstauen, Dein Gepäck wird im Hundetrailer transportiert, während Du wanderst. Du musst es abends mit in die Unterkunft nehmen.**

### Im Gepäck solltest Du haben:

Schlafsack (bis -4°C), wir werden ihn meistens nicht brauchen, weil es selbst in Herbergen Decken gibt, aber die können oftmals nicht ausreichend sein und ebenso für unvorhergesehene Situationen.

Pyjama, es kann nachts noch sehr kalt werden in manchen Gegenden.

Handtuch

Kleine Toilettasche mit den notwendigsten Dingen

Unterwäsche für eine Woche (wir werden versuchen zumindest einmal die Woche eine Waschgelegenheit zu finden, nur für Wanderer, die mehr als eine Woche wandern).

Socken für eine Woche.

3 Paar bequeme Hosen, am besten Baumwolle, eine zum Wandern, eine für Abends nach der Dusche und eine extra. (Hosen, die man in Shorts verwandeln kann sind sehr praktisch)

Das selbe gilt für T-Shirts and sweat Shirts.

Warmer Pulli und Jacke.

Wanderschuhe: Aus leichtem und wasserfesten Material (Gore Tex). Versichere Dich, dass sie gut passen, weder zu gross noch zu klein sind und vor allem, benutze sie ausgiebig vorher, keine neuen Schuhe! Spare nicht beim Schuhkauf, Deine Füße verdienen gute Schuhe!

Bequeme Schuhe für abends (wenn Du nicht die Wanderschuhe tragen willst).

Sandalen für Dusche und Haus.

Notitzbuch und Kugelschreiber

Taschenlampe

Badeanzug

**Bezüglich dem uns erwartenden Wetter: Es hat diesen Winter extrem viel geregnet, viel mehr als in den letzten Jahren, und ich hoffe dass dafür der Frühling um so sonniger wird, schön grün wird es auf jeden Fall!**

**Wir haben letztes Jahr um die selbe Zeit eine Wanderung von Sevilla nach Estepona gemacht, in Sevilla hatten wir 29° und in Gaucín um die 8° und Regen. Der Bürgermeister von Campobecerro hat mir gesagt dass es dort um die Jahreszeit manchmal noch schneit. Also, stell Dich auf jeden Wetter ein.**