

Wander-Challenge „Würfel dir den Weg“

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Wähle einen beliebigen Startpunkt
(zu Hause, ein Parkplatz oder irgendwo in der Pampa - alles ist möglich)
2. Wähle deine Startrichtung *(gerne bereits per Zufallsauswahl)*
3. Folge dem Weg solange, bis du an eine Wegkreuzung gelangst
4. Weise jedem Abzweig eine Zahl zu
5. 'Würfel' und setz' deinen Weg in dieser Richtung fort (anschließend wieder zu 3.)

Lust auf etwas Abwechslung:

1. Laufe einen Abschnitt barfuß und bemerke, wie sich deine Füße an den Untergrund gewöhnen.
(Empfehlung: auf Gras- oder Waldwegen)
2. Ihr seid zu zweit? Dann kann sich Einer die Augen zuhalten und der Andere beschreibt ihm, wie er zu laufen hat. Nach einer gewissen Zeit kann dann gewechselt werden
(Empfehlung: Auf Wegen mit wenigen Personen)
3. Variiere das Tempo und laufe erst sehr gemütlich und dann ein kleines Stück wiederum ganz schnell. Ebenso kannst du natürlich ein kleines Stück seitlich oder gar rückwärtslaufen
(Wichtig: Schau stets, wo du hinläufst)
4. Spiele bekannte Wanderspiele wie "Ein Hut, ein Stock, ein Regenschirm" oder "Ich sehe was, was du nicht siehst"
5. Sammle unterwegs Blätter von Bäumen und versuche zu erkennen, von was für Bäumen die Blätter stammen.

Allgemein gilt: Immer die eigene Sicherheit im Auge behalten!

Packliste - Teil 1: Was ich tragen sollte

- Eine bequeme Hose
(kurz oder lang, je nach Temperatur)
- Ein luftiges T-Shirt o.Ä.
- Einen Pulli *(je nach Temperatur)*
- Unterwäsche *(besser is' es 😊)*
- Wanderschuhe oder bereits getragene Sportschuhe *(um Blasen zu vermeiden)*
- lange Socken *(keine Sneakers)*
- Sonnenbrille und Sonnenmütze
(bei Sonnenschein)
- Sonnencreme auf meiner Haut
(bei Sonnenschein)
- Regenjacke
(bei Regen oder windigem Wetter)
- Deinen Wander-Rucksack
(auf dem Buckel)

Packliste - Teil 2: Was in de' Rucksack muss

- mindestens ein Würfel
(Ersatzwürfel ist sicher nicht verkehrt)
- lange Hose, Pulli UND Regenjacke
(falls nicht bereits getragen)
- Sonnenbrille und Sonnenmütze
(falls nicht bereits getragen)
- Sonnencreme
(Lichtschutzfaktor je nach Hauttyp)
- Genug Wasser zum Trinken
(Empfehlung: mindestens 1 Liter)
- Dein Vesper für die Wanderung
(Empfehlung: lieber bisschen mehr)
- Eine Wanderkarte oder dein Handy
(um den Standort ermitteln zu können)
- Ein Erste-Hilfe-Set
(für den Bedarfsfall)

Packliste - Teil 3: Optional (falls noch Platz im Rucksack ist)

- Eine Picknick-Decke oder ein paar Spiele für die Vesperpause
- Eine Kamera zur Dokumentation der Tour