

50 km Nachtwanderung

Eigenversorgung • 2 Kioske • so wenig Gepäck wie möglich

Das Prinzip: Nicht die komplette Verpflegung für 50 km tragen. Mit einer kleinen Grundversorgung starten und die zwei Kioske gezielt zum Nachfüllen nutzen.

1. Minimalistische Packliste

■	Rucksack 10–15 l	klein und bequem
■	Trinkflaschen / Softflasks	ca. 1,5–2 l Startkapazität
■	Stirnlampe	vorher testen
■	Ersatzbatterie / Backup	klein und leicht
■	Handy + Powerbank	Navigation & Notfall
■	Reflektierendes Element	besonders an Straßen
■	Leichte Zusatzschicht	für kühlere Nachtstunden
■	Kompakte Regenjacke	wetterabhängig
■	Mini-Erste-Hilfe	Blasenpflaster + Tape
■	Personalausweis + Geld/Karte	Kioske / Notfall
■	Wanderstöcke	nur wenn du sie nutzt

2. Essen – lieber nachladen als schleppen

Start: Nur kleine, bekannte Snacks für den ersten Abschnitt, z. B. Riegel, Banane, Brot/Wrap oder Trockenfrüchte.

Kiosk 1: Getränke auffüllen + 1–2 Snacks für den nächsten Abschnitt.

Kiosk 2: erneut auffüllen + nur noch das kaufen, was bis zum Ziel gebraucht wird.

Wichtig: Die tatsächlichen Kioskpositionen und Öffnungszeiten deiner Route vorher genau prüfen. Ein geschlossener Kiosk darf nicht die einzige Versorgung sein.

3. Trinken

Die benötigte Menge hängt von Wetter, Tempo und persönlichem Bedarf ab. Die Idee der Eigenversorgung: sinnvolle Startmenge mitnehmen und an den Kiosken nachfüllen, statt mehrere Liter für die gesamte Strecke zu tragen. Elektrolyte nach persönlichem Bedarf.

4. Die 2 Kioske als Versorgungspunkte

Punkt	Was dort erledigen?
Start	Wasser + kleine Grundverpflegung für den ersten Abschnitt
Kiosk 1	Trinken auffüllen • Snack kaufen • kurzer Ausrüstungscheck
Kiosk 2	Trinken auffüllen • letzte Snacks • kurzer Ausrüstungscheck
Ziel	Ankommen • trinken • essen • erholen

5. Nachtwanderung – die wichtigen Punkte

- **Stirnlampe:** zuverlässig und getestet, kleines Backup.
- **Navigation:** Route vorher offline speichern.
- **Sichtbarkeit:** reflektierende Elemente verwenden.
- **Tempo:** gleichmäßig und kontrolliert gehen.
- **Pausen:** kurz und bewusst; starke Müdigkeit ernst nehmen.
- **Temperatur:** mit kühleren Nachtstunden rechnen.

6. Weniger Gepäck – 4 Fragen

1. **Brauche ich es wirklich?**
2. **Kann ich es an einem Kiosk bekommen?**
3. **Gibt es eine kleinere oder leichtere Lösung?**
4. **Benutze ich es auf dieser Tour tatsächlich?**

7. Start-Checkliste

- Route + Kioskpositionen gespeichert
- Öffnungszeiten geprüft
- Wetter geprüft
- Handy voll + Powerbank geladen
- Stirnlampe getestet + Backup dabei
- Wasser für den ersten Abschnitt
- Kleine Startverpflegung
- Blasenpflaster / Tape
- Reflektierendes Element
- Notfallkontakt kennt Route und geplante Gehzeit

50 km sind lang. Aber dein Rucksack muss es nicht sein. ♥

Wenn aus Nebel Leben wird