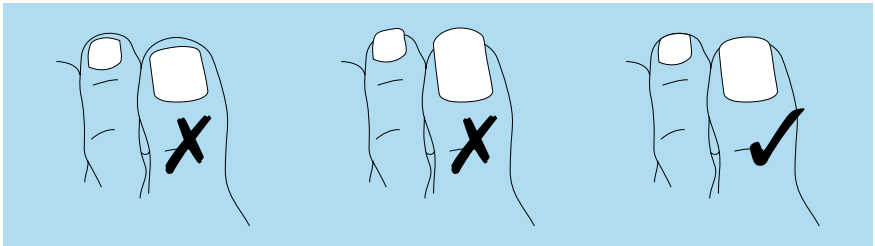


4.5.3 Marschvorbereitung

- Füsse jeden Tag mit frischem Wasser, möglichst ohne Seife (weicht die Haut auf) waschen (nicht baden!).
- Füsse sorgfältig, besonders zwischen den Zehen, trocknen.
- Wollsocken tragen (zwei Paar Socken sind empfehlenswert), synthetische Materialien sind schweisstreibend.
- Nägel nicht zu kurz schneiden, Ränder wie auf der Abbildung rund schneiden.



- Schuhe gut anpassen und gründlich einlaufen
- Ersatzwäsche mitnehmen
- Bereits vorhandene Blasen desinfizieren und abkleben
- Gewicht im Rucksack zweckmässig verteilen
- Tenue dem Wetter anpassen
- Erster Marschhalt nach spätestens 20 Minuten: Schuhe, Socken und die Packung kontrollieren. Anschliessend regelmässige, kurze Halte zu weiteren Kontrollen
- Ebenfalls wichtig sind Kopfbedeckung, Sonnenbrille, Sonnencreme und Lipenschutz.