

Wissenswertes zu Spaziergängen und Wanderungen in

Allgemeines

Spazieren und wandern ist am Schönsten, wenn es einem wohl ist und man alles Nötige mit dabei hat. Meine Aufgabe ist es, die Spaziergänge und Wanderungen zu führen.

Für Dein Wohlergehen und Deine Sicherheit bist Du selber verantwortlich. Du kennst Dich selber am besten, so sind die nachfolgenden Hinweise und Fragen dazu gedacht, dass Du für Dich entscheiden kannst, was Du mitnehmen möchtest und was für Dich das Richtige ist.

Sonnenschutz

Sobald die Sonne scheint, ist es heiss oder sehr heiss, besonders ab Mai bis Ende Oktober.

Die griechische Sonne ist intensiv.

Ausser am frühen Vormittag hat es wenig Schatten.

Brauchst Du Sonnencreme?

Brauchst Du eine Kopfbedeckung?

Brauchst Du Kleidung mit langen Ärmeln und/oder lange Hosen als Sonnenschutz?

Bekleidung

Die Landschaft um Koroni ist abwechslungsreich und hügelig. Die Wege führen oft hinauf oder hinunter. Meistens sind es unbefestigte oder befestigte Wege oder Fusspfade, zum Teil hat es rutschige Stellen.

Je nach Jahreszeit gibt es manchmal dornige Abschnitte oder die Pfade führen durch hohes Gras. Es hat viele Insekten, auch Zecken und Schlangen.

Trägst Du zum Schutz besser lange/kurze Hosen, besser ein langärmeliges/kurzärmeliges Oberteil?

Fühlst Du Dich sicherer und ist es Dir bequemer in offenen oder in geschlossenen Schuhen?

Fühlst Du Dich sicherer mit oder ohne Wanderstöcke?

Verpflegung

Meistens kann die Wasserflasche unterwegs nicht aufgefüllt werden und es gibt kaum die Möglichkeit, etwas zu Essen oder zu Trinken einzukaufen.

Wie viel Wasser benötigst Du?

Was benötigst Du zum Essen? Salziges? Süsses?

Medikamente

Meine Notfallapotheke für die Teilnehmenden besteht aus Pflaster, Desinfektionsmittel und Verbandsmaterial.

Brauchst Du bestimmte (Notfall-) Medikamente?

Brauchst Du ein Anti-Mück oder ein Anti-Zeck?

Reagierst Du auf Insektenstiche allergisch und benötigst Du dafür ein Gegenmittel?

Und nun... fröhliches Spazieren und Wandern!