

Bekleidung

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Funktionsshirt | <input type="checkbox"/> Hardshelljacke / Regenhose |
| <input type="checkbox"/> Funktionssocken | <input type="checkbox"/> Halstuch |
| <input type="checkbox"/> Unterhose | <input type="checkbox"/> Mütze |
| <input type="checkbox"/> Wanderschuhe | <input type="checkbox"/> Handschuhe |
| <input type="checkbox"/> Wanderhose / Zip-Off Hose | <input type="checkbox"/> Isolationsjacke |
| <input type="checkbox"/> Fleecejacke oder Pullover | <input type="checkbox"/> ----- |

Schlafen und Essen

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Isomatte | <input type="checkbox"/> Feuerzeug |
| <input type="checkbox"/> Schlafsack | <input type="checkbox"/> Topf |
| <input type="checkbox"/> Trekkingnahrung | <input type="checkbox"/> Teller, Schüssel, Tasse |
| <input type="checkbox"/> Wasserfilter, Steripen oder Chlortabletten | <input type="checkbox"/> Besteck |
| <input type="checkbox"/> Reinigungsmittel für Kochutensilien (Ökoseife) | <input type="checkbox"/> Messer |
| <input type="checkbox"/> Kocher mit Brennstoff | <input type="checkbox"/> Stirnlampe (inkl. Ersatzbatterien) |

Das sollte auch immer dabei sein

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Rucksack | <input type="checkbox"/> Proviant |
| <input type="checkbox"/> Erste-Hilfe Set (mit Rettungsdecke, Blasenpflaster) | <input type="checkbox"/> Kleiner Müllbeutel |
| <input type="checkbox"/> Biwaksack | <input type="checkbox"/> Ausweis (Reisepass / Visum) |
| <input type="checkbox"/> Ggf. persönliche Medikamente | <input type="checkbox"/> Klopapier |
| <input type="checkbox"/> Telefon (Ladegerät) | <input type="checkbox"/> Ausweis Alpenverein |
| <input type="checkbox"/> Wanderkarten und Wanderführer | <input type="checkbox"/> ----- |
| <input type="checkbox"/> Trinkflasche und ausreichend Wasser mind. 1,5l | <input type="checkbox"/> ----- |

Optional (nach Jahreszeit und Tour)

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Schaufel | <input type="checkbox"/> Sonnenschutz auch für die Lippen |
| <input type="checkbox"/> Gamaschen | <input type="checkbox"/> Mückenschutz (Moskitonetz, Moskitospray) |
| <input type="checkbox"/> Lange Funktionsunterhose | <input type="checkbox"/> Notfallsender |
| <input type="checkbox"/> Stirnband | <input type="checkbox"/> ----- |
| <input type="checkbox"/> Sonnenbrille / Gletscherbrille | <input type="checkbox"/> ----- |

Wann noch Platz im Rucksack / Auto ist

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> GPS Gerät | <input type="checkbox"/> Zeckenzange |
| <input type="checkbox"/> Kamera | <input type="checkbox"/> Grödel und/oder Gamaschen |
| <input type="checkbox"/> Funktionsuhr | <input type="checkbox"/> Gletscherbrille |
| <input type="checkbox"/> Fernglas | <input type="checkbox"/> ----- |
| <input type="checkbox"/> Taschentücher | <input type="checkbox"/> ----- |

