

### Bekleidung

- Funktionsshirt
- Unterhose
- Funktionssocken
- Wanderschuhe
- Wanderhose/ Zip-Off Hose
- Fleecejacke oder Pullover
- Hardshelljacke /Regenhose
- Dicken Pulli oder Jacke für abends am Feuer

### Übernachtung

- Zelt
- Schlafsack
- Footprint fürs Zelt
- Isomatte
- Stirnlampe
- Leuchte für ins Zelt Hängen

### Essen und Kochen

- Kocher (nicht zu klein)
- Brennstoff
- Feuerzeug / Streichhölzer
- Outdoor-Töpfe / -Pfanne
- Teller, Tasse, Besteck, Schüssel
- Wasser (10l Kanister reicht für einige Tage)
- Spülschüssel
- Wasseraufbereitung (Filter, Steripen, Tabletten)
- Taschenmesser / Multitool
- Müllbeutel
- Verpflegung
- Kiste um alles ordentlich zu verstauen
- Kleine Schaufel (fürs tägliche Geschäft)
- 

### Das sollte auch immer dabei sein

- Erste-Hilfe Set inkl. Rettungsdecke und Blasenpflaster
- wenn nötig persönliche Medikamente
- Telefon
- Karte und Kompass (Wanderführer)
- Bargeld
- Alpenvereinsausweis, je nach Region
- Trinkflasche und ausreichend Wasser mind. 1,5l
- Ausweis
- Klopapier

### Optional (nach Jahreszeit und Tour)

- Rucksack 30l
- Hardshellhose
- Halstuch
- Mütze
- Handschuhe
- Funktionsshirt zum Wechseln
- Lange Funktionsunterhose
- Mütze oder Sonnenhut oder Stirnband
- Sonnenbrille / Gletscherbrille
- Sonnenschutz auch für die Lippen
- Regenhülle für den Rucksack
- Moskitoschutz
- Campingstuhl oder Crashpad
- 

### Wann noch Platz im Rucksack / Auto ist

- GPS Gerät
- Kamera
- Funktionsuhr
- Fernglas
- Taschentücher
- Zeckenzange
- Gitarre und/oder Kartenspiel
- 

