



Bekleidung

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Funktionsshirt (kurzarm / langarm) | <input type="checkbox"/> Fleecejacke oder Pullover |
| <input type="checkbox"/> Funktionssocken | <input type="checkbox"/> Hardshelljacke / Regenhose |
| <input type="checkbox"/> Wanderschuhe | <input type="checkbox"/> Softshelljacke |
| <input type="checkbox"/> Wanderhose / Zip-Off Hose | <input type="checkbox"/> ----- |

Das sollte auch immer dabei sein

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Rucksack 20-30l | <input type="checkbox"/> Trinkflasche und ausreichend Wasser mind. 1,5l |
| <input type="checkbox"/> Erste-Hilfe Set | <input type="checkbox"/> Taschenmesser / Multitool |
| <input type="checkbox"/> wenn nötig persönliche Medikamente | <input type="checkbox"/> Proviant (Nüsse, Riegel) |
| <input type="checkbox"/> Telefon mit Notfallnummern | <input type="checkbox"/> Kleiner Müllbeutel |
| <input type="checkbox"/> Karte und Kompass (Wanderführer) | <input type="checkbox"/> Ausweis |
| <input type="checkbox"/> Bargeld | <input type="checkbox"/> GPS Gerät |
| <input type="checkbox"/> Ausweis Alpenverein | <input type="checkbox"/> Stirnlampe |

Optional (nach Jahreszeit)

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Hardshellhose | <input type="checkbox"/> Sonnenschutz LSF 30 |
| <input type="checkbox"/> Mütze | <input type="checkbox"/> Sonnenschutz auch für die Lippen |
| <input type="checkbox"/> Kappe / Buff (Halstuch) | <input type="checkbox"/> Handschuhe / dünne Handschuhe |
| <input type="checkbox"/> Funktionsshirt zum Wechseln | <input type="checkbox"/> verstellbare Wanderstöcke |
| <input type="checkbox"/> Sonnenhut oder Stirnband | <input type="checkbox"/> Regenhülle für den Rucksack |
| <input type="checkbox"/> Sonnenbrille / Gletscherbrille | <input type="checkbox"/> ----- |

Wenn noch Platz im Rucksack ist

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Isolationsjacke für die Gipfelrast | <input type="checkbox"/> Taschentücher |
| <input type="checkbox"/> Kamera | <input type="checkbox"/> Zeckenzange |
| <input type="checkbox"/> Funktionsuhr | <input type="checkbox"/> Feuerzeug |
| <input type="checkbox"/> Fernglas | <input type="checkbox"/> kleines Sitzkissen |
| <input type="checkbox"/> Grödel und/oder Gamaschen | <input type="checkbox"/> ----- |

