

Ausrüstung

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Rucksack | <input type="checkbox"/> Packsäcke |
| <input type="checkbox"/> Zelt + Unterlage | <input type="checkbox"/> Trinksystem/ Wasserflasche |
| <input type="checkbox"/> Schlafsack | <input type="checkbox"/> Wasserfilter/ Reinigungstabletten |
| <input type="checkbox"/> Isomatte | <input type="checkbox"/> Messer/ Multitool |
| <input type="checkbox"/> Trekkingstöcke | <input type="checkbox"/> Feuerzeug, Feuerstein, Streichhölzer |
| <input type="checkbox"/> Wasserdichte Rucksackhülle | <input type="checkbox"/> Reparaturset (Nadel, Faden, Textilpatches) |
| <input type="checkbox"/> Sonnenbrille | <input type="checkbox"/> Tiefer Teller |
| <input type="checkbox"/> Karten und Navigationsmaterial | <input type="checkbox"/> Gabel + Löffel/ Spork |
| <input type="checkbox"/> Smartphone/ Handy/ Notfallsender + Powerbank | <input type="checkbox"/> Uhr/ Outdooruhr mit GPS |
| <input type="checkbox"/> Kleine Trillerpfeife | <input type="checkbox"/> Nach Belieben: elektronische Geräte, wie Kamera + Zubehör, Tablet, ... |
| <input type="checkbox"/> Stirnlampe | <input type="checkbox"/> ----- |
| <input type="checkbox"/> Leichter Kocher + kleine Gaskartusche | |

Bekleidung

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Wanderschuhe / Multisportschuhe | Je nach Region: |
| <input type="checkbox"/> Regenjacke | <input type="checkbox"/> Wandershorts |
| <input type="checkbox"/> Treckinghose/ Wanderhose | <input type="checkbox"/> Wanderleggings |
| <input type="checkbox"/> 2x Funktionsshirts | <input type="checkbox"/> Warme Jacke |
| <input type="checkbox"/> Warme Zwischenschicht (z.B. Fleecepulli, etc.) | <input type="checkbox"/> Lange Thermo-Unterwäsche |
| <input type="checkbox"/> 2x Funktionelle Unterwäsche | <input type="checkbox"/> Dünne/ dickere Handschuhe |
| <input type="checkbox"/> 2x Wollsocken/ Multifunktionssocken | <input type="checkbox"/> ----- |

Hygiene und Erste Hilfe

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Zahnbürste + Zahncreme | <input type="checkbox"/> Biologisch Abbaubare Seife |
| <input type="checkbox"/> Microfaserhandtuch | <input type="checkbox"/> Kopien von Dokumenten/ Fotos/ Scans an eigene Mail-Adresse |
| <input type="checkbox"/> Kleines Erste Hilfe Set | <input type="checkbox"/> Telefonnummern mit Notfallkontakten (ausgedruckt) |
| <input type="checkbox"/> Notfall Apotheke | <input type="checkbox"/> ----- |
| <input type="checkbox"/> Mückenschutz | |
| <input type="checkbox"/> Sonnencreme | |

Essen und Trinken

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Je nach Situation, Strecke und persönlichem Gusto | nicht begehbar sein/ Wetter oder Wohlbefinden zu |
| <input type="checkbox"/> Eine Notfallration (vor allem Trinkwasser!!!) – bei weiten Wanderungen kann immer ein Weg mal | einer ungeplanten Pause zwingen. |

