

Ausrüstungscheckliste für Wanderungen

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Feste Wanderschuhe | <input type="checkbox"/> Hüttenschuhe |
| <input type="checkbox"/> Tourenhose | <input type="checkbox"/> Waschset |
| <input type="checkbox"/> Überhose Gore Tex oder ähnlich | <input type="checkbox"/> Handtuch |
| <input type="checkbox"/> Anorak Gore Tex oder ähnlich | <input type="checkbox"/> Stirnlampe |
| <input type="checkbox"/> Fleecejacke oder Softshell | <input type="checkbox"/> Sonnenschutzmittel (Haut und Lippen) |
| <input type="checkbox"/> T - Shirt's oder Hemden | <input type="checkbox"/> Fotoapparat |
| <input type="checkbox"/> Unterhemden | <input type="checkbox"/> Karten und Führer |
| <input type="checkbox"/> normale Unterhosen | <input type="checkbox"/> Kompass oder GPS |
| <input type="checkbox"/> Bergstrümpfe | <input type="checkbox"/> Handy |
| <input type="checkbox"/> Woll- oder Fleecemütze | <input type="checkbox"/> Ausweise u. Geld (Landeswährung) (DAV u. Personalausweis) |
| <input type="checkbox"/> Kappe od. Mütze als Sonnenschutz | <input type="checkbox"/> persönliche Apotheke |
| <input type="checkbox"/> Fleece-Handschuhe | <input type="checkbox"/> Erste-Hilfe-Pack |
| <input type="checkbox"/> Teleskopstöcke | <input type="checkbox"/> <u>Verpflegung (Beispiele):</u> |
| <input type="checkbox"/> Tagesrucksack (ca. 30 L) | <input type="checkbox"/> Salami |
| <input type="checkbox"/> Rucksackhülle | <input type="checkbox"/> Schokolade |
| <input type="checkbox"/> Hydropack oder Trinkflasche | <input type="checkbox"/> Müsliriegel, Powerbar |
| <input type="checkbox"/> Sonnen- oder Gletscherbrille | <input type="checkbox"/> Studentenfutter |
| <input type="checkbox"/> Rettungsdecke | <input type="checkbox"/> Mineral Tabletten |
| <input type="checkbox"/> Hüttenschlafsack | <input type="checkbox"/> Magnesium Tabletten |