



## 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"/> -----              |

