

Die großen Vier

- Zelt
- Isomatte
- Schlafsack (evtl. mit Inlay)
- Rucksack 60+ Liter inkl. Regenhülle

Bekleidung

- Funktionsshirt
- Funktionsunterwäsche
- Wanderhemd
- Funktionssocken
- Fleece-, Softshell- oder Kunstfaserjacke
- Regenhose
- Regenjacke
- Wechselbekleidung je nach Tourenlänge
- Wanderschuhe
- Wanderhose evtl. mit Zip-Off
- Halstuch
- Mütze
- Handschuhe
-

Verpflegung: Essen und Trinken

- Kocher mit Brennstoff
- Topf, Pfanne mit Griffzange
- Trekkingnahrung: Frühstück, Mittag, Abendessen
- Wasserfilter, Steripen oder Chlortabletten
- Teller, Tasse, Besteck, Schüssel
- Feuerzeug
- Taschenmesser/Multitool
- Trinkflasche (2x 1 Liter)
- Getränketabletten, Instantkaffee oder Teebeutel
- Reinigungsmittel für Kochutensilien (Öko-Seife)
-
-

Hygiene

- Erste-Hilfe Set mit persönlichen Medikamenten
- Kulturbbeutel: Zahnbürste & -pasta etc.
- Mikrofaserhandtuch
- Sonnencreme, ggf. Lippenstift mit UV-Schutz
- Klopapier
-

Sonstige Ausrüstungs-/Gebrauchsgegenstände

- Wanderstöcke
- Sonnenbrille
- Handy (mit Ladegerät)
- Wanderkarte und Kompass
- Wanderführer
- Stirnlampe (inkl. Ersatzbatterien)
- Bargeld & Kreditkarte
- Ausweis Alpenverein, Reisepass, ggf. Visum
- Gamaschen
- Kleiner Müllbeutel
-
-

Optional (nach Jahreszeit, Tour und Platz im Rucksack)

- Lange Funktionsunterhose
- Mückenschutz (Moskitonetz, Moskitospray etc.)
- Notfallsender
- GPS Gerät
- Kamera
- Funktionsuhr
- Fernglas
-

