



DATUM: .....

WANDERUNG: .....

### GRUNDAUSSTATTUNG

- Rucksack mit Regenabdeckung
- Navigation (Karte, Kompass, GPS, Handy)
- Flüssigkeit (Wasserflaschen)
- Verpflegung (Riegel, Nüsse etc.)
- Erste-Hilfe-Set
- Feuerquelle (Streichhölzer oder Feuerzeug)
- Lichtquelle (Stirnlampe oder Taschenlampe)
- Multifunktionswerkzeug
- Sonnenschutz (Hut, Sonnencreme, Brille)
- Isolierung (z.B. extra Thermofleece)
- Unterschlupf (Notbiwak oder Plane)

### EXTRAS UND NÜTZLICHE DINGE

- leichte, faltbare Trekkingstöcke\*
- Handy für Fotos, ggf. Wanderapps
- 1 starke Powerbank\*
- kleines Notizbuch und Stift
- Wasserdichte Tasche\*
- 1 schnelltrocknendes Handtuch\*
- Eisgel für die Füße\*
- kleine Haarbürste\*
- Zahnbürste
- Toilettenartikel\* im Miniformat
- Insektenschutz Spray\*
- Taschentücher

### KLEIDUNG & SCHUHE

- 2-3 schnelltrocknende Trekking T-Shirts\* - Basisschicht
- 2 Wanderhosen oder -shorts\*
- 1 Fleece- oder Daunenjacke\* (wetterabhängig) - Isolierschicht
- 1 Wasser- und winddichte Jacke\* - Außenschicht
- 1 Hose zum Schutz vor Regen und Wind\* - Außenschicht
- 3 Paar Wandersocken\*
- 3 Slips
- 1-2 Bras (nur für Frauen)
- 1 Paar stabile Wanderstiefel\* oder -schuhe
- 1 Sportschuhe oder Trekking Sandale\* (je nach Saison)
- Mütze/Beanie und Handschuhe\* (je nach Saison)

### CAMPING AUSTRÜSTUNG

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 1 <u>leichtes Zelt*</u>                | <input type="checkbox"/> 1 <u>leichten Schlafsack + Liner*</u> |
| <input type="checkbox"/> 1 <u>leichten Schlafsack + Liner*</u>  | <input type="checkbox"/> 1 <u>leichte Matte aufblasbar*</u>    |
| <input type="checkbox"/> 1 <u>leichte Matte aufblasbar*</u>     | <input type="checkbox"/> 1 Set Teller und Tasse, Besteck       |
| <input type="checkbox"/> 1 <u>Campingkocher*</u> , Gaskartusche | <input type="checkbox"/> Toilettenpapier                       |

Wander-  
Packliste