

Checkliste für eintägige Wanderungen (Mittelgebirge und Berge)

1

O Rucksack

- Grödel
- Zackenschutz
- Sonnenbrille
- Feuerzeug
- Kompass/GPS
- Höhenmesser
- Trinkflasche
- Teleskopstöcke
- Stirnlampe/Taschenlampe
- Taschenmesser
- Biwaksack
- Rettungsdecke
- Gebiets-/Bergführer
- Kartenmaterial
- Kartentasche
- Handy
- Fernglas
- Fotoapparat
- Filme
- Plastiktüte für Abfall

Medikamente

- Rucksack-Apotheke
- Persönliche Medikamente
- Blasenpflaster
- Schnellverband
- Schmerzmittel

Lebensmittel

- Persönlicher Bedarf
- Proviantdosen
- Energienahrung/Müsliriegel
- Schokolade, Obst

Checkliste für eintägige Wanderungen (Mittelgebirge und Berge)

2

Hygiene & Körperpflege

- Kulturbeutel
- Sonnenschutzmittel
- Lippenpflegemittel
- Kamm
- Taschentücher
- Toilettenpapier

Kleidung

(Wäsche zum Wechseln berücksichtigen)

- Unterhosen
- Unterhemd
- Hemden
- Socken/Strümpfe
- Faserpelz-Jacke oder -Pulli
- Mütze
- Handschuhe/Fäustlinge
- Überhandschuhe
- Gamaschen
- Wetterjacke
- Wetterhose
- Berg-/Tourenhose
- Kurze Hose

Schuhe

- Wanderschuhe

Dokumente, Persönliches

- Personalausweis
- Führerschein
- Vereins-Ausweis
- Euro-Scheck
- Scheckkarte
- Kreditkarte
- Notizblock
- Kugelschreiber