

Kleidung (pro Tag, außer *)

- ☐ Funktionsunterwäsche
- ☐ Atmungsaktives Shirt (Kurz- oder Langarm)
- ☐ Fleecejacke oder leichter Midlayer
- ☐ Wetterfeste Jacke (Softshell oder Hardshell) *
- ☐ Bequeme Wanderhose oder Zip-Off-Hose
- ☐ Mütze oder Sonnenhut *
- ☐ Dünne Handschuhe *
- ☐ Regenponcho oder Regenjacke *
- ☐ Sonnenbrille mit UV-Schutz *

Schuhe & Socken

- ☐ Gut eingelaufene Wanderschuhe oder Trekkingschuhe
- ☐ Funktionssocken (am besten 2 Paar pro Wandertag)
- ☐ Gamaschen (bei nassem oder matschigem Gelände)

Ausrüstung

- ☐ Rucksack (30–50 Liter, je nach Tourdauer)
- ☐ Regenschutz für den Rucksack
- ☐ Zelt (inkl. Heringe, Gestänge)
- ☐ Schlafsack (zur Jahreszeit passend)
- ☐ Isomatte oder Luftmatratze
- ☐ Sitzkissen oder kleines Handtuch
- ☐ Wanderstöcke (optional, aber hilfreich bergab)
- ☐ Karte, GPS-Gerät oder Outdoor-App (z. B. komoot)
- ☐ Taschenmesser oder Multitool
- ☐ Stirnlampe oder kleine Taschenlampe
- ☐ Notfallpfeife
- ☐ Feuerzeug oder wasserdichte Streichhölzer
- ☐ Kocher + Brennstoff
- ☐ Campinggeschirr & Besteck
- ☐ Waschlappen & Handtuch
- ☐ _____
- ☐ _____

Verpflegung

- ☐ Snackbox mit nahrhaften Lebensmitteln
- ☐ Frisches Obst, Müsliriegel, Nüsse
- ☐ Trinkflasche (mind. 1,5 Liter Wasser)
- ☐ Thermoskanne mit Tee oder Kaffee (je nach Jahreszeit)
- ☐ Traubenzucker / kleine Energiereserve
- ☐ Lebensmittel für 3 Mahlzeiten pro Tag

Hygiene & Gesundheit

- ☐ Blasenpflaster oder Tape
- ☐ Kleines Erste-Hilfe-Set (Pflaster, Verband, Wunddesinfektion)
- ☐ Insektenschutzmittel (z. B. Spray oder Roll-on)
- ☐ Sonnenschutz (Creme & Lippenpflege mit LSF)
- ☐ Taschentücher / Feuchttücher
- ☐ Handdesinfektion (kleines Fläschchen)
- ☐ Persönliche Medikamente
- ☐ Biologisch abbaubare Seife (kleines Fläschchen)

Technik & Extras

- ☐ Handy voll aufgeladen
- ☐ Powerbank oder Ersatzakku
- ☐ Offline-Karte gespeichert
- ☐ Notfallnummern eingespeichert (z. B. Bergwacht)
- ☐ EC-Karte oder etwas Bargeld
- ☐ Kamera oder Fernglas (für die Aussicht!)
- ☐ Müllbeutel für Abfälle
- ☐ Notizzettel & Stift (z. B. für Hüttenstempel oder Gedanken)

Tourenvorbereitung (vor dem Start)

- ☐ Wetterbericht gecheckt
- ☐ Route geplant und gespeichert
- ☐ Jemandem die Route mitgeteilt
- ☐ Genügend Pufferzeit einkalkuliert
- ☐ Öffnungszeiten & Anfahrt geprüft (z. B. Parkplätze)

