

## Checkliste Ausrüstung für Trekking-Touren

Reise-Dokumente	
<input type="checkbox"/> Reisepass (Mind. 6 Monate nach Reiseende gültig)	<input type="checkbox"/> Bargeld, Kreditkarte, EC-Karte
<input type="checkbox"/> Ausdruck des Flugtickets	<input type="checkbox"/> 2-3 Passfotos
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Bekleidung	
<input type="checkbox"/> Unterwäsche	<input type="checkbox"/> Hardshell-Jacke
<input type="checkbox"/> Lange Unterhose	<input type="checkbox"/> Regenjacke (atmungsaktiv)
<input type="checkbox"/> Strümpfe, Wandersocken	<input type="checkbox"/> Regenhose/Überhose
<input type="checkbox"/> T-Shirts, Funktionsshirts	<input type="checkbox"/> Mütze, Stirnband, Buff
<input type="checkbox"/> Wanderhose (zip-off)	<input type="checkbox"/> Handschuhe (Überhandschuhe*)
<input type="checkbox"/> Fleecejacke, Fleecepulli	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Windstopper / Softshelljacke	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Hygiene / Gesundheit	
<input type="checkbox"/> Reise-Apotheke	<input type="checkbox"/> (Rasierzeug Akku- oder Nassrasierer)
<input type="checkbox"/> Sonnencreme (Faktor 30-50)	<input type="checkbox"/> Lippenchutz
<input type="checkbox"/> Zahnbürste, Zahnpasta	<input type="checkbox"/> Seife, Shampoo (biol. abbaubar)
<input type="checkbox"/> (Microfaser-)Handtuch	<input type="checkbox"/> Nagelschere
<input type="checkbox"/> Brille / Sonnenbrille (Ersatzbrille)	<input type="checkbox"/> Taschentücher, Klopapier
<input type="checkbox"/> Oropax	<input type="checkbox"/> Reise-Waschmittel (biol. abbaubar)
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Checkliste Ausrüstung für Trekking-Touren**

Ausrüstung	
<input type="checkbox"/> Berg-/Trekkingsschuhe (knöchelhoch)	<input type="checkbox"/> Tagesrucksack (25-35 l)
<input type="checkbox"/> Turnschuhe / Sandalen	<input type="checkbox"/> (Daunen-*) Schlafsack
<input type="checkbox"/> (Wanderstöcke)	<input type="checkbox"/> Foto-Ausrüstung (Reserve-Akku)
<input type="checkbox"/> Sitzkissen	<input type="checkbox"/> Ladegeräte/-kabel für alle Geräte
<input type="checkbox"/> Trinkflasche(n), Thermosflasche	<input type="checkbox"/> Adapter
<input type="checkbox"/> Stirn-/Taschenlampe	<input type="checkbox"/> (Fernglas)
<input type="checkbox"/> Taschenmesser	<input type="checkbox"/> Gamaschen
<input type="checkbox"/> Nähzeug	<input type="checkbox"/> Ersatz-Schuhbänder
<input type="checkbox"/> Müsliriegel, Vitamintabletten	<input type="checkbox"/> (Wasser-Entkeimungstabletten)
<input type="checkbox"/> Feuerzeug, Streichhölzer	<input type="checkbox"/> (Kompass, Höhenmesser)
<input type="checkbox"/> (Reise-)Literatur, Wanderkarte	<input type="checkbox"/> (Spielkarten, Würfelbecher)
<input type="checkbox"/> Regenhülle für Tagesrucksack	<input type="checkbox"/> Plastikbeutel (z.B. für Schmutzwäsche)
<input type="checkbox"/> Wasserdichte Zip-Beutel	<input type="checkbox"/> Uhr
<input type="checkbox"/> Grödel	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Ausrüstung für Hochtouren mit 6000er Besteigung*	
<input type="checkbox"/> Bergschuhe, steigeisenfest	<input type="checkbox"/> Steigeisen
<input type="checkbox"/> Hüftgurt	<input type="checkbox"/> Pickel
<input type="checkbox"/> HMS-Karabiner, Karabiner	<input type="checkbox"/> Helm
<input type="checkbox"/> Steigklemme	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>