

AM KÖRPER GETRAGEN

Kleidung getragen	Gewicht in g	Funktion & Tipps
<input type="checkbox"/> 1 Funktionsunterhose <input type="checkbox"/> 1 Sport-BH (für Frauen) <input type="checkbox"/> 1 kurzes Funktionshemd (am besten Merino) <input type="checkbox"/> 1 Fleecepullover oder Kunstfaserpullover <input type="checkbox"/> 1 Wanderhose / Wanderleggings <input type="checkbox"/> 1 Paar Funktionssocken <input type="checkbox"/> Wanderstiefel / Trailrunningschuhe (je nach Terrain und Vorliebe) <input type="checkbox"/> Teleskopstöcke		Schützt die Knie und stabilisiert
GEWICHT AM KÖRPER		

BASISGEWICHT

Kleidung zum mitnehmen	Gewicht	Funktion & Tipps
<input type="checkbox"/> 1-2 Funktionsunterhosen (schnell trocknend) <input type="checkbox"/> 1 Lange Funktionsunterhose (Merino) <input type="checkbox"/> 1 kurzes Funktionshemd (am besten Merino) <input type="checkbox"/> 1 langes Funktionshemd (Merino) <input type="checkbox"/> 1 Hardshell-/Regenjacke <input type="checkbox"/> 1 Regenhose <input type="checkbox"/> 1 Paar Funktionssocken <input type="checkbox"/> Handschuhe <input type="checkbox"/> Buff		Zwischendurch einfach waschen Für kalte Tage & Nächte - je nach Klima Zum schlafen/wechseln Für kalte Tage & Nächte - je nach Klima Je nach Klima Zum schlafen/wechseln Je nach Klima Je nach Klima

Schutz- & Wanderausrüstung

<input type="checkbox"/> Zelt oder Tarp, Heringe <input type="checkbox"/> Isomatte <input type="checkbox"/> Schlafsack <input type="checkbox"/> Wasserdichter Sack <input type="checkbox"/> Rucksack (40-55l je nach Klima & Ausrüstungsbedürfnissen) + Inlay		Vor allem bei Daunenschlafsack wichtig!
---	--	---

Sicherheit, Navigation, Dokumente

<input type="checkbox"/> Karte, Kompass, GPS Gerät, Wanderführer <input type="checkbox"/> Notfallpfeife <input type="checkbox"/> Handy & Ladegerät <input type="checkbox"/> Erste Hilfe Set (Ibuprofen, Paracetamol, Immodium, Pflaster, Tape, <input type="checkbox"/> Wundreinigungstuch, Sicherheitsnadel) im Zip-Lock Beutel <input type="checkbox"/> Stirnlampe mit vollen Akkus <input type="checkbox"/> Powerbank / Solarpanel <input type="checkbox"/> Wasserdichtes Mini-Portemonnaie oder Zip-Lock Beutel <input type="checkbox"/> Bargeld, Kredit-/EC Karte, Personalausweis, DAV Ausweis, Impfpass, andere <input type="checkbox"/> notwendige Unterlagen (Versicherungen, Notfallnummern,...) <input type="checkbox"/> Wasserdichter Beutel für alle elektronischen Geräte und Papiere <input type="checkbox"/> Personal Locator Beacon <input type="checkbox"/> evtl. Mini-Reparaturkit für Zelt & Isomatte		Ohne Kartons/Verpackung, Gebrauchsanweisung vorher studieren oder abfotografieren Größe je nach Tourenlänge Schutz vor Staub & Nässe Solo-Wanderer oder bei wenig begangenen Wegen
---	--	--

Kosmetik & Sonstiges

<input type="checkbox"/> Zip-Lock Gefrierbeutel für Kosmetika <input type="checkbox"/> Kleine Sonnencreme <input type="checkbox"/> festes Shampoo (z.B. von Lush) oder sehr konzentriertes Shampoo <input type="checkbox"/> Zahnbürste, Zahnpasta, Zahnseide <input type="checkbox"/> evtl. Tampons oder Menstruationstasse <input type="checkbox"/> Mini-Mikrofaserhandtuch <input type="checkbox"/> Toilettenpapier, Schaufel, Mülltüte <input type="checkbox"/> Sonnenbrille & leichte Hülle		Für Körper, Haare und Kleidung nutzen Falls keine Toiletten vorhanden
--	--	--

Kochen & Verpflegung

<input type="checkbox"/> Trinkflaschen oder Trinkblase, insgesamt 3l Fassungsvermögen <input type="checkbox"/> Wasserfilter oder Chlortabletten <input type="checkbox"/> Kleines Taschenmesser <input type="checkbox"/> Göffel <input type="checkbox"/> Kocher & Gaskartusche / Esbit / Alkohol & evtl. Windschutz <input type="checkbox"/> Topf, Tasse <input type="checkbox"/> evtl. Pot Cozy (selbstgemacht) <input type="checkbox"/> Feuerzeug <input type="checkbox"/> Kleiner Müllbeutel		Wasser auch fürs Kochen notwendig zum Warmhalten / weniger Gasverbrauch Müll immer mitnehmen
BASISGEWICHT		

VARIABLES GEWICHT

Verpflegung	Gewicht	Funktion & Tipps
<input type="checkbox"/> Proviant: Frühstück, Mittagessen, Abendessen, Snacks <input type="checkbox"/> Wasser		ca. 800g / Tag ca 2l pro Tag getragen (je nach Wasserversorgung)
BASIS- & VARIABLES GEWICHT		

Extras (nicht notwendig aber nice to have)

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Fotoapparat, Speicherkarte, Ladegerät | |
| <input type="checkbox"/> Leichte Sandalen / Flip Flops / Crocs | Erleichtert die Füße nach einem Wandertag |
| <input type="checkbox"/> Kindle (ohne schwere Hülle! Mit Luftpolsterfolie schützen) | Falls ihr länger unterwegs seid |
| <input type="checkbox"/> Kopfhörer & Musik auf dem Handy oder MP3 Player | Damit geht mancher steiler Anstieg einfacher |
| <input type="checkbox"/> Taschentücher | |
| <input type="checkbox"/> kleiner Kamm, Haarklammern | |
| <input type="checkbox"/> Nagelschere | Bei längeren Touren wichtig |
| <input type="checkbox"/> Bepanthen Wundsalbe | Perfekt bei kleinen Wunden, spröden Lippen... |
| <input type="checkbox"/> Multivitamin-tabletten | Für etwas Geschmack im Wasser & Vitamine auf langen Touren |
| <input type="checkbox"/> Armbanduhr | |
| <input type="checkbox"/> Mütze | Bei kaltem Wetter |
| <input type="checkbox"/> leichte Hüfttasche | Für das notwendigste, wenn man ohne den Rucksack unterwegs ist |
| <input type="checkbox"/> Deo | |

Gewicht Extras