

# Checkliste für Wanderer

zum Ausdrucken

- Apotheke
- Bergschuhe
- Binden/Tampons (?)
- Biwaksack
- evtl. Kocher, Kochgeschirr, Brennstoff, Streichhölzer
- Fleecejacke oder -Pullover
- Fotoapparat, Filme
- Funktionsunterwäsche
- Halstuch/Schal
- Höhenmesser
- Hüft- und Brustgurt oder Kombigurt
- Hut, Mütze, Kappe
- Hüttenschlafsack
- Kamm/Bürste
- Klettersteigset (falls man in solchen Gegenden unterwegs ist)
- Kompass/Gps
- Kontaktlinsenmittel
- Rasierzeug
- Reisewecker
- Rucksack ca.30-40 l
- Rucksackregenhülle
- Sandalen oder leichte Schuhe für abends
- Seidenschlafsack
- Shampoo und/oder Duschgel (kleine Packung)
- Shorts
- Sonnenbrille
- Tape, Klebband
- Taschenlampe
- Taschenmesser
- Teller, Tasse, Besteck
- Trekkinghose
- Wander-/ Reiseführer
- Wanderkarten
- Wandersocken
- Wanderstöcke
- Wasch-/Spülmittel
- Wasserflasche oder -beutel
- Wetterfeste Jacke
- Zahnbürste und -pasta