

BEKLEIDUNG

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Funktionsshirt (kurzarm / langarm) | <input type="checkbox"/> Wanderhose, Berghose (ev. abzipbar bzw. Short) |
| <input type="checkbox"/> Funktionssocken | <input type="checkbox"/> Fleecejacke, Softshelljacke oder Pullover |
| <input type="checkbox"/> Bergschuhe | <input type="checkbox"/> Hardshelljacke Gore-Tex |
| <input type="checkbox"/> ----- | <input type="checkbox"/> ----- |

SPEZIFISCHE AUSRÜSTUNG

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Klettergurt | <input type="checkbox"/> 2 Karabiner mit Verschlussicherung |
| <input type="checkbox"/> Steinschlaghelm | <input type="checkbox"/> 2 Bandschlinge 1,2 m |
| <input type="checkbox"/> Klettersteigset mit Bremse (zeitgemäß) | <input type="checkbox"/> Klettersteighandschuhe |

IMMER DABEI

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Rucksack | <input type="checkbox"/> Regenschutz + Regenschutz für Rucksack |
| <input type="checkbox"/> Erste-Hilfe Set / Rucksackapotheke | <input type="checkbox"/> Karte + Tourenbeschreibung |
| <input type="checkbox"/> Rettungsdecke | <input type="checkbox"/> Telefon + Notfallnummern |
| <input type="checkbox"/> persönliche Medikamente | <input type="checkbox"/> Personalausweis + Ausweis alpiner Verein |
| <input type="checkbox"/> Biwaksack | <input type="checkbox"/> Bargeld |
| <input type="checkbox"/> Trinkflasche mit mind 1-2 l Wasser | <input type="checkbox"/> Taschenmesser bzw. Multitool |
| <input type="checkbox"/> Proviant | <input type="checkbox"/> Stirnlampe (mit Ersatzbatterien) |
| <input type="checkbox"/> Energieriegel | <input type="checkbox"/> Taschentücher |
| <input type="checkbox"/> Haube | <input type="checkbox"/> Müllsack(erl) |
| <input type="checkbox"/> Handschuhe | <input type="checkbox"/> ----- |

SONSTIGES (JE NACH JAHRESZEIT)

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Isolationsjacke (zB für Gipfelrast) | <input type="checkbox"/> Reservewäsche zum Wechseln |
| <input type="checkbox"/> Hardshellhose | <input type="checkbox"/> Sonnenbrille |
| <input type="checkbox"/> Kappe, Sonnenhut, Stirnband | <input type="checkbox"/> Sonnenschutz + Lippenchutz |
| <input type="checkbox"/> Halstuch | <input type="checkbox"/> Wanderstöcke |
| <input type="checkbox"/> ----- | <input type="checkbox"/> ----- |

NÜTZLICH

- | | |
|---------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> Fotokamera | <input type="checkbox"/> Feuerzeug |
| <input type="checkbox"/> Funktionsuhr | <input type="checkbox"/> Sitzunterlage |
| <input type="checkbox"/> Fernglas | <input type="checkbox"/> ----- |

ZUSÄTZLICH BEI MEHRTAGESTOUREN MIT ÜBERNACHTUNG

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Hüttenschlafsack | <input type="checkbox"/> Handtuch |
| <input type="checkbox"/> Hüttenschuhe | <input type="checkbox"/> Waschzeug (Duschgel, Shampoo, Seife) |
| <input type="checkbox"/> Hüttenbekleidung | <input type="checkbox"/> Zahnbürste + Zahnpasta |
| <input type="checkbox"/> Ersatzwäsche | <input type="checkbox"/> ----- |