

### 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"/> Wanderschuhe, Bergschuhe           | <input type="checkbox"/> Hardshelljacke Gore-Tex                        |
| <input type="checkbox"/> -----                              | <input type="checkbox"/> -----  |

### 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"/> Grödel bzw. Garmaschen |
| <input type="checkbox"/> -----        | <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"/> -----                                |