

Bekleidung

- ☐ 1 T-Shirt (Merino)
- ☐ 1 Langarm-T-Shirt (Merino)
- ☐ 2x Unterwäsche (Merino)
- ☐ 1 Lange Unterwäsche (Merino)
- ☐ 1 Fleecejacke
- ☐ 1 Daunenjacke
- ☐ 1 Wind-/Regenjacke
- ☐ 1 Trekkinghose
- ☐ 1 Mütze / Buff
- ☐ 2x Wandersocken
- ☐ Wechselkleidung
- ☐ 1 Freizeithose
- ☐ 1 Wechselshirt
- ☐ 1 Paar dicke Wollsocken

Schuhe

- ☐ Wanderschuhe
- ☐ Hüttenschuhe / Sandalen

Rucksack & Schlafen

- ☐ Rucksack 40–50 Liter
- ☐ Leichter Tagesrucksack 15–20 Liter
- ☐ Schlafsack 0° bis -10°C
- ☐ Schlafsack-Liner

Elektronik

- ☐ Smartphone + Navigationsapp
- ☐ Powerbank (10.000 – 20.000 mAh)
- ☐ Ladekabel für Smartphone + Powerbank
- ☐ Stirnlampe

Sonnenschutz

- ☐ Sonnencreme LSF 30–50
- ☐ Sonnenbrille Kat. 3
- ☐ Cap oder Hut
- ☐ Lippenbalsam mit UV-Schutz

Extras

- ☐ Trekkingstöcke
- ☐ Handschuhe
- ☐ Microspikes (optional)
- ☐ Trinkflasche
- ☐ Wasserfilter / Reinigungstabletten
- ☐ Drybags / Zip-Beutel
- ☐ Notizbuch / eBook Reader
- ☐ Spielkarten

Hygiene & Gesundheit

- ☐ Zahnbürste + Zahnpasta
- ☐ Feuchttücher
- ☐ Mini-Seife
- ☐ Handdesinfektion
- ☐ Toilettenpapier
- ☐ Nagelknipser
- ☐ Lippenpflege

Reiseapotheke

- ☐ Ibuprofen
- ☐ Durchfallmittel
- ☐ Desinfektion
- ☐ Elektrolyte
- ☐ Erkältungsmittel
- ☐ Nasenspray
- ☐ Persönliche Medikamente
- ☐ Diamox

Dokumente & Geld

- ☐ Reisepass + Visum
- ☐ Permits
- ☐ Versicherungsnummer
- ☐ Kreditkarte
- ☐ Bargeld