

Checkliste 3-Jahreszeiten

Wetterschutz

- Jacke wasserdicht / atmungsaktiv
- Hose wasserdicht / atmungsaktiv
- Fleece Jacke o. Softshell
- Lange Hose, Funktionsmaterial
- Shorts, Funktionsmaterial
- Fleece- oder Wollmütze
- Fleece- oder Wollhandschuhe
- Kappe oder Sonnenhut
- Buff

Funktionsunterwäsche

- Langarmhemd, mittelschwer
- Lange Hose, mittelschwer
- T-Shirt, leicht, 2
- kurze Unterhose, leicht, 2

für die Füße

- Hiking oder Bergwanderschuhe
- Sportsandalen
- Woll- o. Synthetikusocken, 2-3 Paar
- Unterziehsocken, 2 Paar

Hardware

- Rucksack
- Zelt
- Schlafsack Cl. 2-3
- Therm-A-Rest oder Isomatte
- Trekkingstöcke

zusätzlich für Hochtouren oder Felstouren

- steigeisenfeste Bergschuhe
- Kletterschuhe
- Seil, imprägniert
- Sitzgurt
- Brustgurt
- Helm
- Steigeisen
- Eispickel
- Felshammer

Küche

- Kocher, Gas o. Spiritus, Brennstoff
- Kochset
- Besteck
- Teller, Schüssel, Tasse
- Feuerzeug oder Streichhölzer
- Verpflegung
- Wasserflasche, mind. 1l
- Wasserentkeimung
- Taschenmesser o. Multitool

Orientierung

- Kompaß
- Karte
- Führer
- GPS, evtl. Ersatzbatterien

Gesundheit

- First Aid incl. pers. Medikamente
- Insektenrepellent
- Sonnen und Lippencreme (SFP 15+)

Sonstiges

- Moskitohut
- Toilettenpapier
- Waschzeug und Handtuch
- Stirnlampe, evtl. Ersatzbatterie
- Sonnenbrille

- Felshaken
- Klemmkeile, Klemmgeräte
- Express-Sets
- Bandschlingen
- Prusikschlingen
- Schraubkarabiner
- HMS
- Abseilachter
- Biwaksack