



Albatros GmbH  
Hindenburgstr. 57  
45127 Essen

Tel.: (0201) 23 26 27 eMail: [mail@albatros-outdoor.com](mailto:mail@albatros-outdoor.com)  
Fax: (0201) 23 01 25 Internet: <http://www.albatros-outdoor.com>

## Checkliste Sommer

### Wetterschutz

- Jacke wasserdicht / atmungsaktiv
- Hose wasserdicht / atmungsaktiv
- Fleece Jacke o. Pullover
- Lange Hose, Funktionsmaterial
- Shorts, Funktionsmaterial
- Langarmhemd oder Kurzarmhemd
- Fleece- oder Wollmütze, dünn
- Fleece- oder Wollhandschuhe, dünn
- Kappe oder Sonnenhut
- Buff

### Funktionsunterwäsche

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

### für die Füße

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

### Hardware

- Rucksack
- Zelt
- Schlafsack Cl.1-2
- Therm-A-Rest oder Isomatte
- Trekkingsstöcke

### Küche

- Kocher, Gas o. Spiritus, Brennstoff
- Kochset
- Besteck
- Teller, Schüssel, Tasse
- Feuerzeug oder Streihölzer
- 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