

Checkliste für Weitwandern ohne Klettersteig

Kleidung

Unterhosen
Unterhemd
Hemd
Halstuch
Socken/Strümpfe
Fleecejacke
Regenjacke (richtig Wasserdicht)
Regenhose (richtig Wasserdicht)
Mütze
Handschuhe
Berg-/Tourenhose
Kurze Hose (gleich Badehose)

Bergschuhe (evtl. 1 paar Ersatz Schnürsenkel)
Schlappen oder Hüttenschuhe

Kleinzeug

Gletscherbrille(gute Sonnenbrille)
Feuerzeug
Kompass
Signalpfeiffe (jeder eine)
Stirnlampe/Taschenlampe
Ersatzbatterien
Taschenmesser
Evtl. kleines Fernglas
Handbuch(+Einleger aus Literatur)
Kartenmaterial
Handy (+Ladegerät) (jeder eins)
Plastiktüte für Abfall
Biwaksack

Medikamente

Rucksack-Apotheke
Persönliche Medikamente
Blasenpflaster
Schnellverband
Schmerzmittel
Rescuetropfen
Rettungsdecke

Lebensmittel

Trinkflasche
Persönlicher Bedarf
Salz & Pfefferstreuer
Schokolade
Energienahrung/Fertiggerichte
Schnaps J
Riegel

Schlafzeug

Hose und Langarmshirt
Hüttenschlafsack
Ohrenstöpsel
Fotoapparat

Hygiene & Körperpflege

Kulturbeutel (leicht)
Zahnbürste, Zahnpasta
Seife
Sonnenschutzmittel
Lippenpflegemittel
Hautcreme
Haarshampoo
Handtuch
Waschlappen
Kloppapier
Rei in der Tube (Wäscheklammern, Wäscheleine, klein und Leicht)

Dokumente, Persönliches

Personalausweis
Führerschein
Alpen Vereins Ausweis
Scheckkarte
Kugelschreiber

Bei Gletschertour

Klettergurt
Seil
Steigeisen
Zackenschutz
Eispickel / Eisbeil
Eisschrauben
Felshaken
Klemmkeile
Abseilachter
Bergseil
Reepschnüre
Seilring
Expressen
Gamaschen

Dieses PDF darfst Du gerne umfangreich nutzen. Du darfst es auch gerne auf deine eigene Website oder Deinen Blog stellen. Schöne Grüße vom Nature-X Team!

<http://www.nature-x.com>