



	<b>Checkliste</b>	
<b>Oberbekleidung</b>	Feste Wanderschuhe, Turnschuhe oder leichte Trekkingschuhe, Badeschlappen	
	Wasser- und winddichte Jacke (am besten mit warmer Innenjacke, herausnehmbar)	
	Pullover (Vlies), T-Shirts oder Hemden (Ersatz in Plastikbeutel)	
	Hose und Überziehhose (wasser -und winddicht)	
	Handschuhe, Mütze oder Stirnband	
<b>Unterbekleidung</b>	Strümpfe, Funktionsunterwäsche (auch lange Unterhose)	
	Ersatzunterwäsche in Plastikbeutel, Schlafanzug	
<b>Ausrüstung</b>	Schlafsack (-10° Komfortbereich) oder Schlafsack (+/-0° und Vliesdecke oder großer Schal)	
	Trinkflasche, mindestens 1 Liter	
	Taschenmesser, Stirn - oder Taschenlampe, Ersatzbatterien	
	Rucksack (mit Überzug)	
	Sonnenbrille, Ersatzbrille	
	Teleskopstöcke	
	Regenschutz (Schirm)	
<b>Pflegemittel</b>	Sonnenschutz mit sehr hohem Lichtschutzfaktor für Haut und Lippen	
	Zahnpasta/Zahnbürste	
	Haarbürste/Kamm/Haarwaschmittel	
	Duschgel/Seife/Waschlappen	
	Toilettenpapier / Feuchttücher	
	Handtücher	
	Nagelschere	
<b>Reiseapotheke</b>	Durchfall, Immodium, Kohletabletten	
	Wundcreme, Desinfektion	
	Aspirin (Höhe, Kopfweg)	
	Antibiotikum	
	Wasserdeseinfektion, Micropur forte oder Keramikfilter	
	Wundkompressen, Pflaster (Blasenpflaster), Elastische Binde	
	Mineraltabletten, Oropax	
	Insektenschutz	
<b>Verpflegung</b>	Was man so gerne isst und haltbar ist	
	Müsliriegel, Dauerwurst, Käse, Brot, Bonbons, Traubenzucker	
<b>Sonstiges</b>	Fotoapparat, Filme, Ersatzbatterien	
	4 Passbilder; Kopie von Flugschein und Reisepass	
	Taschengeld (Euro oder US Dollar)	
	Gebrauchte Bergschuhe und Kleidung für Träger	