

Bergtouren und Trekking Checkliste

ANZ	ART	Gewicht einzeln	Gewicht gesamt
Unterkunft / Transport			
0	Rucksack mit Beckengurt	0 g	0 g
0	Rucksackregenschutz, z.B. von Deuter	0 g	0 g
0	Zelt	0 g	0 g
0	Häringe (je nach Gelände ggf. Spezialhäringe)	0 g	0 g
0	Planenbeutel	0 g	0 g
0	Unterlegboden Innenzelt	0 g	0 g
0	Unterlegboden Apsis	0 g	0 g
0	Leichthammer	0 g	0 g
0	Mini Spaten	0 g	0 g
0	Kerzenlaterne	0 g	0 g
0	Pack Ersatzkerzen	0 g	0 g
0	Schlafsack	0 g	0 g
0	Iso-Matte	0 g	0 g
0	m Reepschnur	0 g	0 g
0	Biwaksack	0 g	0 g
0	Moskitonetz	0 g	0 g
Ausrüstung			
0	Teleskop-Skistöcke	0 g	0 g
0	Eispickel	0 g	0 g
0	Steigeisen	0 g	0 g
0	Sicherungsgurt	0 g	0 g
0	Helm	0 g	0 g
0	Sicherungsmaterial Karabiner, Eisschrauben, Keile, Abseilachter)	0 g	0 g
0		0 g	0 g
0		0 g	0 g
0		0 g	0 g
0		0 g	0 g
0	Taschenmesser	0 g	0 g
0	Werkzeugtasche	0 g	0 g
0	Taschenlampe / Stirnlampe	0 g	0 g
0	Ersatzbatt. Taschenl.(eingeschweißt)	0 g	0 g
0	Uhr (mit Höhenmesser)	0 g	0 g
Sonstiges / Orientierung			
0	Tasche f. Kompass	0 g	0 g
0	Kompass, GPS	0 g	0 g
0	Höhenmesser	0 g	0 g
0	Fernglas	0 g	0 g
0	Rundbeutel	0 g	0 g
0	Kartentasche	0 g	0 g
0	Karten	0 g	0 g
0	Ausweise, ggf. Alpenverein-Ausweis	0 g	0 g
0	Geld (Landeswährung) Scheckkarte	0 g	0 g
0	Fahrkarten	0 g	0 g
0	Schreibzeug (Tagebuch)	0 g	0 g
0	Fotoapparat und Filme oder Ersatzspeicher	0 g	0 g
Kleidung			
0	Sonnenbrille / Etui	0 g	0 g
0	Mütze/Kappe mit Nackenschutz	0 g	0 g

0	Regenjacke mit Kapuze, wasserdicht, winddicht und atmungsaktiv	0 g	0 g
0	Regenüberhose, wasserdicht und atmungsaktiv	0 g	0 g
0	Hemden	0 g	0 g
0	T'Shirts	0 g	0 g
0	Hosen	0 g	0 g
0	Weste	0 g	0 g
0	Pullover (Fleece-Pullover)	0 g	0 g
0	Paar Gamaschen	0 g	0 g
0	Unterhemden, Funktionswäsche	0 g	0 g
0	Unterhosen, Funktionswäsche	0 g	0 g
0	Paar Socken	0 g	0 g
0	Wanderschuhe	0 g	0 g
0	Schlappen/Turnschuhe	0 g	0 g
0	Gürtel	0 g	0 g
0	Paar Handschuhe	0 g	0 g

Küche / Kochen

0	Katadyn-Filter	0 g	0 g
0	Trinksystem 2,5l	0 g	0 g
0	Wasservorrat	0 g	0 g
0	Kocher (Benzin, Spiritus oder Gas)	0 g	0 g
0	Brennstoff (Benzin, Spiritus oder Gas)	0 g	0 g
0	Kochgeschirr	0 g	0 g
0	Eßgeschirr incl. Besteck	0 g	0 g
0	Tasse	0 g	0 g
0	Gewürzset	0 g	0 g
0	Paket Dosenbrot Roggen-Vollkorn	0 g	0 g
0	Flachmann	0 g	0 g
0	Paket Landjäger	0 g	0 g
0	Plastikflasche für Suppen-Brühe 200ml	0 g	0 g
0	100g Suppen-Brühe	0 g	0 g
0	Portionen Fertiggerichte	0 g	0 g
0	Power Bars	0 g	0 g
0	Paket Traubenzucker	0 g	0 g
0	Ortlieb Kaffeehalter und Filter	0 g	0 g
0	Rundbehälter f. Kaffee 200ml	0 g	0 g
0	Kaffee	0 g	0 g
0	Dosenöffner	0 g	0 g
0	kleines Handtuch	0 g	0 g
0	Topfschwamm	0 g	0 g
	Abfallsack		

Hygiene / Erste Hilfe

0	Erste-Hilfe-Set inkl. Blasenpflaster (z.B. Deuter, Tatonka, Ortlieb)	0 g	0 g
0	Mückenschutz	0 g	0 g
0	Waschbeutel	0 g	0 g
0	Rasierseife	0 g	0 g
0	Rasierpinsel	0 g	0 g
0	Rasierer	0 g	0 g
0	Zahnbürste	0 g	0 g
0	Zahnpasta	0 g	0 g
0	Handreiniger	0 g	0 g
0	Seifendose / Seife	0 g	0 g
0	Waschlappen	0 g	0 g
0	Handtuch	0 g	0 g

0	Nagelschere		
0	Rolle Klopapier	0 g	0 g
	Taschentücher		
0	Rei in der Tube	0 g	0 g
0	Tube Eisgel	0 g	0 g
0	Flasche f. Kreatinphosphat 100ml	20 g	0 g
0	100g Kreatinmonohydrat	100 g	0 g
0	Sonnencreme (Hoher Lichtschutzfaktor)	100 g	0 g
0	Sonnen-Lippen-Schutzstift	100 g	0 g
	Gesamt:		0 g

