



Ausrüstungsliste für Trekkingtouren

von

www.AstroTrekking.com

www.JensKlare.com



Ausrüstungsgegenstand	Sommer	Winter	Opt	gem	OK
-----------------------	--------	--------	-----	-----	----

<u>Papiere</u>					
- Geldkatze (mit wasserdichtem Innenbeutel) für Papiere, Geld, etc.	x	x			
- kleine Geldbörse oder Brustbeutel (zum tägl. Bezahlen u. f. Anreise)	x	x			
- Reisepass oder Personalausweis (eventuell verlängern!)	x	x			
- Führerschein (auch für möglichen Leihwagen!), internationalen F.?	x	x			
- Reiseversicherungen, Karte für Krankenversicherung	x	x			
- Flug- Fahrtickets, Zugfahrkarten, BahnCard, Platzkarten, Fahrpläne	x	x	x		
- div. Ausweise: (internationalen) Studentenausweis, Camping, Jugendherberge, Hütten, Skipass, Funkerlaubnis, Funklizenz, etc.)	x	x	x		
- Telefonkarte, internationale T.?	x	x			
- Reiseschecks, EC-Karte, Kreditkarte, Bargeld (EURO, Auslandswährung., Kleingeld für Getränke-, etc.- Automaten), Postspargbuch	x	x			
- Adressen (von Freunden u. Verwandten, diverse im Zielgebiet)	x	x			

<u>Rucksack</u>					
- Rucksack	x	x			
- zusätzliche Außentaschen	x	x	x		
- 1 Daypacktasche (eventuell mit Fotoeinsatz)	x	x	x		
- Bänder zum Festschnallen von Jacke, Iso-Matte, etc.	x	x			
- Rucksacküberzug (Regen- und Transportschutz)	x	x			
- Reparaturmaterial: Fastex Steckschnallen, Tankas, Bänder, Rucksackstoff, Klebstoff (z.B.: Seam Grip); siehe auch "Reparatur"	x	x		x	

<u>Zelt</u>					
- Zelt (Zeltstangen, Heringe (normale V-Form + mehrere Zeltnägel))	x	x		x	
- 1 Satz Super Tent Peg Heringe + einige Zeltnägel (für harte Böden)	x	x	x	x	
- 1 Satz Sand- Schneeheringe (für weiche Böden)	x	x	x	x	
- extra lange Sturmschlaufen im Schnee u. Fels (z.B. für Verankerung mittels Schneeschuhen, Skiern, Skistöcken, Steinen, Felskanten, etc.)	x	x	x	x	
- 2 wasserdichte Zeltpacksäcke (z.B. von Ortlieb): 1 großer und 1 kleiner: Bei nassem Außenzelt wird Außen- und Innenzelt getrennt verpackt und die andere Ausrüstung ist vor nassem Zelt geschützt.	x	x		x	
- Zeltunterlage als Schutz (feste Plane) + Bodenplane für eine Apsis	x	x		x	
- Reparaturmaterial: Ersatzstangen, Reparaturhülse, Abspannleinen, Zeltstoff, Klebstoff (z.B.: Seam Grip); siehe auch "Reparatur"	x	x		x	

<u>Schlafen</u>					
- Wind- und Biwaksack (z.B. als kurzfristiger Schutz im Schneesturm)	x	x	x	x	
- Schlafsack für die zu erwartenden Temperaturen (Sommer/Winter)	x	x			
- Isomatte + Schutzhülle (eventuell selbstaufblasende Matte)	x	x			

Ausrüstungsgegenstand	Sommer	Winter	Opt	gem	OK
- Fleece-Innenschlafsack oder Winterschlafsack oder Daunen-Liner		x	x		
- Inlett aus Baumwolle oder Nylon zum Schutz des Schlafsacks	x	x			
- leichte Hängematte	x		x		
- Nylonstoff zur Reparatur; Reparaturset + Ventil für aufblasb. Matte	x	x		x	

<u>Bekleidung</u>					
Kopf					
- Mütze mit Ohrenschützern		x			
- Stirnband mit Ohrenschützern		x	x		
- Sturmhaube		x			
- Neopren Gesichtsschutz		x	x		
- Schal aus Fleece (z.B. Polartec)		x	x		
- Baumwollhut (leicht, weiß, als Sonnenschutz und für Moskitonetz)	x				
- Sehbrille und eventuell Ersatzbrille	x	x	x		
- Sonnenbrille mit Seiten- und Nasenschutz (eventuell Gletscherbrille; Gestell aus Plastik, wg. Hitze- u. Kältekontakt bei Metall)	x	x			
- Skibrille (getönt, eventuell auch Klarscheibe zum wechseln)		x			
Oberkörper					
- Poncho, aufknüpfbar (auch als Regenschutz u. Sitzplane verwendbar)	x	x	x		
- 1 x Wetterjacke (z.B.: robuste Gore-Tex Jacke, 2-3 Lagen)		x			
- 1 x leichte Regenjacke (z.B.: 2 Lagen Leicht Gore Tex)	x				
- 1 x warme Innenjacke (z.B.: Polartec 200 oder 300)		x			
- 1-2 x Fleece Pullover (z.B.: Polartec 100, 200)	x	x			
- 2 x Thermo-Unterhemd (langer Arm, z.B.: Odlo Lightweight)		x			
- 2 x BH	x	x	x		
- 1 x Trekkingjacke (robust, diverse Taschen)	x				
- 1-2 x Funktionshemd o. Jeanshemd, langer Arm, Mückendicht	x				
- 2 x T-Shirt	x				
- 2 x Tank-Shirt	x				
Hände					
- 1 x Gore-Tex Fausthandschuhe mit Fleece-Innenhandschuh		x			
- 1 x leichte Fingerhandschuhe (z.B.: Odlo Lightweight)		x			
Beine					
- 1 x robuste Wetterhose (z.B.: Gore-Tex, 2-3 Lagen)		x			
- 1 x leichte Regenhose (z.B.: 2 Lagen Leicht Gore Tex)	x				
- 1-2 x robuste Trekkinghose (z.B.: Grönlandhose von Fjäll Räven)	x				
- 1 x Geldgürtel	x	x			
- 1-2 x kurze Hose (festes Gewebe, z.B.: Canvas, G-1000)	x				
- 1-2 x warme Innenhose (z.B.: Polartec 200, 300)		x			
- 1-2 x Thermo-Unterhose (lang, z.B.: Odlo Lightweight)		x			
- 3 x Slip	x	x			
- 1 x Badehose -anzug (z.B: Duschen auf Campingplätzen, in Schwimmbädern, Baden an belebten Stränden, etc.)	x	x			
Füße					
- 2-3 dickere Wandersocken (z.B.: Thorlo KX)	x	x			
- 1-3 dünnere Wandersocken; im Sommer einzeln oder im Winter als Zweitsocke (z.B.: Thorlo K)	x	x			
- 2-3 warme Wintersocken (als Ergänzung oder Alternative)		x	x		

Ausrüstungsgegenstand	Sommer	Winter	Opt	gem	OK
- Lammfellsohle für Wanderschuhe (auch über die Zehen)		x	x		
- 1 x Gore-Tex- oder Neoprensocke (bei durchnässten Schuhen)		x	x		
- Wanderschuhe (oder Winterstiefel bzw. Schalen- Kälteschutzstiefel)	x	x			
- Gamaschen bei Tiefschnee oder Sumpfgeländen	x	x	x		
- Gummistiefel (z.B.: Nokia; für sumpfige, flussreiche Gegenden)	x	x	x		
- leichte Turnschuhe, o.ä. (als Notersatz bei nassen Schuhen und für den Lagerplatz)	x	x			
- leichte Badeschuhe oder 2 Plastikbeutel mit Gummi (zum Duschen)	x	x	x		
- warme Hüttenschuhe (werden bei Kälte im Zelt getragen)		x	x		
- Grödel (bei glatten, rutschigen und vereisten Böden)		x	x		
- Steigeisen (für Gletscher)		x	x		
- Schneeschuhe		x	x		
- Ski, Ski-Schuhe, Ski-Stöcke, Ski-Wachs		x	x		
Nacht					
- 1 x warmer Pullover (Wärmewäsche, z.B.: Patagonia Exp.Weight)		x			
- 1 x warme Hose (Wärmewäsche, z.B.: Patagonia Expedition Weight)		x			
- 1 x Thermohemd (z.B.: Odlo Lightweight, langer Arm)		x			
- 1 x Thermohose (Odlo Lightweight, lang)		x			
- 1 x dünne Socken (z.B.: Odlo Lightweight)		x			
- 1 x dicke Socken (spezielle Kälteschutzsocken mit Fell o. Fleece)		x			
- 1 x leichte Kopfbedeckung (z.B.: Odlo Lightweight Sturmhaube)		x			
- 2 x T-Shirts oder Tank-Shirts	x				
- 2 x Slips	x	x			

Orientierung					
- Armbanduhr (wasserdicht; im Winter aus Kunststoff, neue Batterie!)	x	x			
- Kompass	x	x		x	
- Karten (Übersicht, Topo-Wanderkarten; imprägniert)	x	x		x	
- Kartenhülle	x	x		x	
- Kartenmesser	x	x		x	
- Höhenmesser/Barometer (event. neue Batterie + Ersatzbatterie!)	x	x		x	
- Fernglas (z.B.: 8-20, möglichst gummiert)	x	x	x	x	
- GPS-Gerät + Ersatzbatterien + Wasser- und Transportschutz	x	x	x	x	
- Schrittzähler (eventuell neue Batterie + Ersatzbatterie!)	x	x	x	x	
- Taschenrechner mit trigon. Funktionen (z.B. f. Umgehungen); Batt.!	x	x	x	x	

Werkzeug					
- Schweizer Messer + Messerkette (multifunktional)	x	x			
- Klappmesser (mit feststellbarer Klinge)	x	x			
- kleines Beil (für Feuerholz und zum Einschlagen der Heringe)	x	x	x	x	
- kleiner Hammer (zum Einschlagen der Heringe bei harten Böden)	x	x	x	x	
- Schneeschaukel im Winter (z.B.: Ortovox), Backpackers im Sommer	x	x	x	x	

Nahrung					
Kochzeug					
- Spiritus Kocher inkl. Töpfe und Topfzange (z.B.: Trangia)	x	x		x	

Ausrüstungsgegenstand	Sommer	Winter	Opt	gem	OK
- 1-X Liter Spiritus in Sigg-Flaschen (Winter: 0,2 l pro Tag und Pers.)	x	x		x	
- Benzin/Petroleum Kocher, Töpfe u. Topfz., Reparaturset, z.B.:MSR	x	x	x	x	
- 1-X Liter gereinigtes Benzin in Sigg-Flaschen	x	x	x	x	
- wasserfeste Streichhölzer, wasserfeste Sturmstreichhölzer, Magnesiumstein im Survival-Päckchen	x	x			
Trinken					
- Taschenfilter zur Wasserentkeimung und -säuberung (z.B.: Katadyn)	x	x		x	
- Wasserfilter für chemische Verunreinigungen (z.B.: H2OK)	x	x	x	x	
- Tabletten zur Wasserentkeimung und -haltbarmachung (Micropur)	x	x		x	
- Trinkbecher für Tee und Brausetabletten (event. an Thermosflasche)	x	x	x		
- 1l Thermosflasche aus Edelstahl (bruchsicher!)		x			
- 1l Wasserflasche	x				
- 1 x 4l Wassersack: leer, zusammengefalt. Zum Transport und zur Lagerung von Trink-, Koch- und Waschwasser am Zeltplatz. In heißen Regionen für zusätzliches Trinkwasser 2-3 Stück	x	x			
- versch. Fruchtsaftpulver, Brausetabletten mit Vitaminen; Isostar, etc.	x	x		x	
- Tee: Schwarzer, Früchte, Arznei: Kamille, Pfefferminz, Fenchel, etc.	x	x		x	
Essen					
- Dehydrierte Trekking-Mahlzeiten (pro Tag eine plus 1-2 als Reserve)	x	x		x	
- Reis (ungeschält), Nudeln, Mais	x	x	x	x	
- Brühwürfel oder Instantsuppe	x	x		x	
- Müsli (selbst gemixt, verschiedene Sorten)	x	x		x	
- Honig, Marmelade, Nutella, etc. in Nalgene Flaschen; Schwarzbrot	x	x	x	x	
- Dauerwurst (z.B. Salami), haltbarer Hartkäse am Stück	x	x	x	x	
- Notnahrung BP 5, oder ähnlich, Kalorienreich	x	x	x	x	
- Kohlehydrate: Rosinen, Nüsse, Studentenfutter, Traubenzuckerstücke, Energie-, Müsliriegel, Schokolade, Halsbonbons im Winter	x	x		x	
Diverses					
- Besteck (eventuell nur Löffel und Messer)	x	x			
- Müsli topf	x	x	x		
- Teenetz	x	x	x	x	
- verschiedene Nalgene Dosen für Müsli, Nudeln, Reis, Honig, etc.	x	x		x	
- Salz und Pfeffer Streuer, eventuell andere Gewürze	x	x	x	x	
- Zucker, eventuell Traubenzucker (u.a. zum Tee süßen)	x	x		x	
- Milchpulver für Müsli	x	x		x	
- Margarine (z.B.: zum Braten von Fisch, Bratkartoffeln, Fleisch)	x	x	x	x	
- Multivitamin und Mineral Tabletten (pro Tag eine)	x	x		x	
- Plane (50x50cm) zum unterlegen beim zubereiten des Essens, etc.	x	x	x	x	
- Spülmittel (event. Bioseife), Spültuch (s. unter "Pflege/Schutz")	x	x		x	
- 2 x dünne Plastikhandschuhe zum überziehen, wenn bei Kälte mit Fingerhandschuhen abgewaschen oder Brennstoff eingefüllt wird.		x		x	
<u>Notsignal</u>					
- Funkgerät (neue Batterien!, Funklizenz, Daten der Relaisstationen)	x	x	x		
- Signalpistole, Munition: Gas u. Knall je mit Magazin, Leuchtkugeln	x	x	x		
- hochsteigende Signalaraketen als alternative zur Signalpistole	x	x	x		
- mehrere weiße Cyalume Lightsticks	x	x			
- Laute Signalpfeife: griffbereit, gut erreichbar am Hals hängend oder an Jackentasche oder am Reißverschluss; aus Plastik bei Kälte!	x	x			

Ausrüstungsgegenstand	Sommer	Winter	Opt	gem	OK
-----------------------	--------	--------	-----	-----	----

- Metallspiegel im Survival-Päckchen und eventuell am Kompass	x	x			
- Lawinen-Verschütteten Signal- und Suchgerät		x	x		

<u>Erste Hilfe</u>					
---------------------------	--	--	--	--	--

- Erste Hilfe Tasche (gekennzeichnet, schnell zugänglich)	x	x			
- Zusammenschrift über div. Erste Hilfe Maßnahmen	x	x			

<u>Verbandszeug</u>					
----------------------------	--	--	--	--	--

- 2 Verbandpäckchen	x	x			
- 2 Wundkompressen	x	x			
- 2 Mullbinden	x	x			
- 2 Brandwunden Verbandtücher	x	x			
- 1 Dreiecktuch	x	x			
- 1-2 Bandagen	x	x			
- 5 Sicherheitsnadeln	x	x			
- Pflaster: diverse Größen, antiseptisch, wasserfest	x	x			
- Leukoplast (zum Fixieren von Gelenken; für Mullbinden; etc.)	x	x			
- medizinisches Nähzeug	x	x			

<u>Medikamente</u>					
---------------------------	--	--	--	--	--

- Jod oder Jodersatz	x	x			
- Wundsalbe	x	x			
- Salbe bei Zerrung, Verstauchung, Prellung (z.B.: Heparin, Mobilat)	x	x			
- Wärmesalbe bei Verspannungen, Hexenschuß , etc.(z.B.: ABC)	x	x			
- Salbe bei Entzündungen im Mundbereich (z.B.: Kamistad)	x	x			
- 20 x Aspirin	x	x			
- 20 x Fieber/Schmerzmittel (z.B.: Paracetamol)	x	x			
- Antibiotikum	x	x			
- 10 x Halsschmerztabletten (z.B.: Dolodobendan)	x	x			
- Antiallergikum (z.B.: Fenistil) bei Heuschnupfen o. allerg. Schock	x	x	x		
- Fenistilsalbe oder Soventol (gegen Insektenstiche, Sonnenbrand)	x	x			
- Nasenspray	x	x	x		
- Augentropfen	x	x	x		
- Tabletten gegen Reiseübelkeit (z.B.: Rodavan)	x	x	x		
- 10 Tabletten gegen Durchfall	x	x			
- 10 Abführtabletten (z.B.: Kräuterlax)	x	x			
- China- oder Japanöl	x	x	x		
- div.individuelle Medikamente (Malaria, Migräne, Asthma, etc.)	x	x	x		

<u>Diverses</u>					
------------------------	--	--	--	--	--

- Fieberthermometer (Bruchsicher!)	x	x			
- kleine Schere (z.B.: Nagelschere u.a. für die Verbände)	x	x			
- Pinzette (z.B. für Splitter, Stacheln)	x	x			
- Skalpell (klein und scharf)	x	x			
- Saugpumpe (zum Entfernen des Giftes bei Stichen und Bissen)	x	x			
- Arzneitee: Magen u. Darm, Blasen, Bronchial, Husten, etc.	x	x			
- Eisspray	x	x			

<u>Pflege/Schutz</u>					
-----------------------------	--	--	--	--	--

- Sonnenschutz Creme (z.B.: 8882) oder Sunblocker	x	x		x	
- Pflege- Fettcreme im Winter		x	x		

Ausrüstungsgegenstand	Sommer	Winter	Opt	gem	OK
- Lippenchutz (z.B.: Blistex oder 8882 Lippencreme)	x	x		x	
- Zahnbürste + Zahnpasta	x	x			
- Wasch-Emulsion (Bioseife)	x	x		x	
- Haarwaschmittel	x	x	x	x	
- Deo	x	x		x	
- 2-X Rollen Toilettenpapier (eng aufgewickelt, wasserdicht verpackt)	x	x		x	
- 2-X Packungen Taschentücher (wasserdicht verpackt)	x	x		x	
- 1 Stofftaschentuch	x	x			
- 2 Tücher für Geschirr, Zelt, etc. (schnelltrocknend, z.B.: Packtowl)	x	x		x	
- kleines Handtuch, Waschlappen (Körperpflege, duschen, etc.)	x	x			
- Kamm/Bürste	x	x		x	
- Rasierzeug	x	x	x		
- Pille, Kondome	x	x			
- Tampons, Binden, Sliepinlagen	x	x	x		
- Haarspangen, Haargummis, etc. (bei langen Haaren)	x	x	x		
- Desinfektion (z.B.: Sagrotan Tücher)	x	x	x	x	
- Mückenschutz (z.B.: Djungle Deo, Apachos-Öl, Tropical Jaico)	x			x	
- Moskitonetz für den Kopf (wird mit dem Baumwollhut kombiniert)	x		x		
- Waschmittel für Kleidung (bei längeren Touren; biologisch abbaubar)	x	x	x	x	
- Schuhimprägnierung	x	x	x	x	

Elektro					
- Taschenlampe (+ 2 Akkusets, 1 Satz Alkali-Batterien, 2 Ersatzbirnen, Stirnbandhalterung)	x	x			
- Zelt/Taschenlampe für diffuses Licht (+ 2 Akkusets, 2 Ersatzbirnen)	x	x	x	x	
- Radio (Weltempfänger oder Dynamo & Solar Radio; + 2 Akkusets; für Wetterbericht!)	x	x	x	x	
- Reisewecker (neue Batterien!, eventuell schon an der Armbanduhr)	x	x	x	x	
- Solar Ladegerät	x	x	x	x	
- Handy mit Ersatzakku, Ladegerät, internat. Roaming, Triple Band?	x	x			
- Alarmanlage (+ 2 Akkusets)	x	x	x	x	
- kleiner Föhn zum trocknen von langen Haaren im Winter auf Campingplätzen (110V?)		x	x	x	
- Steckdosenadapter z.B. für Föhn	x	x	x	x	

Foto					
- Fotoapparat (neue Batterien!, im Winter mechanisch, Winterölung!)	x	x		x	
- diverse Objektive (28, 50, 90, 200/300 oder Zoom)	x	x		x	
- Schutzbeutel (mechanischer Schutz; Kälte-, Feuchtigkeitsschutz)	x	x		x	
- 2 x Ersatzbatterien (eventuell 1 x Lithium-Ersatzbatterie)	x	x		x	
- Filme (Überlegung: 25, 100, 200, 400, 1000, 1600; Dia, Papier, SW)	x	x		x	
- Filter (Pol, Skylite, Weichzeichner, Farb, Effekt, etc.)	x	x		x	
- kleines Stativ (Ölung kontrollieren)	x	x	x	x	
- Blitzgerät (+ 2 Satz Batterien oder Akkus!)	x	x	x	x	
- Strahlenschutzbeutel (für Filmtransport mit dem Flugzeug)	x	x	x	x	

Ausrüstungsgegenstand	Sommer	Winter	Opt	gem	OK
-----------------------	--------	--------	-----	-----	----

Reparatur

- Nähzeug (festes Garn, versch. dicke Nadeln, 5 Sicherheitsnadeln)	x	x		x	
- Seil zur Reparatur, festbinden div. Gegenstände, Zeltsicherung, etc.	x	x		x	
- Draht (dünn und haltbar)	x	x		x	
- mehrere feste Gummibänder (möglichst kältebeständig)	x	x		x	
- mehrere Tanka	x	x		x	
- Reparaturkleber (z.B.: Seam Grip mit Härter, auch als Nahtdichter)	x	x		x	
- Gewebepackband oder Tesafilm (u.a. zur Reparatur mit Seam Grip)	x	x		x	

Survival-Päckchen (am Körper zu tragen!)

- wasserdichte Alu-Box (z.B.: Safety Box: 13,5 x 10,5 x 3cm), zum unterbringen folgender Teile: (zusätzlich im wasserdichten Beutel)	x	x			
- kleiner Knopfkompas	x	x			
- kleines scharfes Messer	x	x			
- Rasierklinge (zum Verletzungsschutz in Papier eingeschlagen)	x	x	x		
- Taschensäge aus Draht	x	x			
- dünne Rettungsdecke (Schutz, Reflektor, Regen auffangen, Destille)	x	x			
- 1 x Verbandpäckchen	x	x			
- 1 x Wundkompress	x	x			
- 10 cm robustes Pflaster	x	x			
- Jod oder Jodersatz	x	x			
- Antibiotikum	x	x			
- Durchfallmedikament	x	x			
- 2-4 Schmerztabletten (Aspirin, Paracetamol, etc.)	x	x			
- andere, individuell sehr wichtige Medikamente (z.B.: Migräne)	x	x	x		
- Nähzeug	x	x			
- 2 Sicherheitsnadeln	x	x			
- wasserfeste Sturmstreichhölzer mit Reibfläche	x	x			
- Magnesium-Feueranzünder	x	x			
- Brennglas	x	x	x		
- Teelicht oder lange dünne Kerze	x	x			
- kleine Taschenlampe (z.B.: Solitaire von Legend System), 1 Ersatzbirne, neue Batterie vor der Tour einlegen!, Dichtungen ölen!	x	x	x		
- kleine Signalpfeife (wg. Kältekontakt im Winter besser aus Plastik!)	x	x			
- Signalspiegel	x	x			
- 20 Micropur Tabletten (Wasserentkeimung)	x	x			
- 1l Wassersack, oder wasserdichter Beutel (s. oben) außen angebracht	x	x			
- 50cm dünner Schlauch (zum Abbinden und Wassergewinnung)	x	x			
- 2m dünner fester Draht	x	x			
- 2m fester Bindfaden	x	x			
- Traubenzuckerstücke	x	x			
- Notnahrung BP 5	x	x	x		
- Angelschnur (+ Angelhaken (verschiedene Größen), Blinker, Fliege, Bleiperlen, Schwimmer, etc.)	x	x			
- Papier und Bleistift (zum hinterlegen von Nachrichten)	x	x			
- Watte (zur Fixierung der Einzelteile und als Zunder verwendbar)	x	x			

Ausrüstungsgegenstand	Sommer	Winter	Opt	gem	OK
<u>Diverses</u>					
- verschiedene wasserdichte Transportsäcke (z.B.: Ortlieb)	x	x			
- div. kleine Plastiksäcke zur Aufteilung; 1 kleiner Abfallsack	x	x			
- Wäschebeutel (Trennung von sauberer und dreckiger Unterwäsche)	x	x			
- Schreibzeug (+ spezieller Stift für Kartenmarkierungen)	x	x		x	
- Alu-Rettungsdecke (fest; Schutz, Reflektor, Regen sammeln, als Destille verwendbar), zusätzlich zu der im Survival-Päckchen!	x	x			
- Schlauch für Trinkwasser, zum abbinden (event. an Taschenfilter)	x	x			
- 2 Handwärmer + Kohlestäbe (u.a.: Füße/Schuhe wärmen/trocknen)		x			
- 2-X dicke Kerzen o. Teelichter f. Licht u. Wärme i. Zelt; Untersetzer	x	x		x	
- kleines Thermometer (mögl. mit min/max Speicher; Außenfühler)	x	x	x	x	
- 2 Wanderstäbe (mit abnehmbaren Schneetellern)	x	x	x		
- Klettergurt, Magnesia	x	x	x		
- Kletterseil mit Karabiner (zur Eigensicherung auf Gletschern, etc.)	x	x	x		
- Schutzhelm bei Steinschlag oder bei Höhlentouren	x	x	x		
- kleines Wörterbuch (Wettervokabeln ausschreiben)	x	x	x	x	
- Reise-, Wander-, Campingführer	x	x	x	x	
- kleines Tagebuch	x	x	x		
- Taschenbuch	x	x	x		

<u>Vorbereitungen</u>					
- Informationsmaterial (Fremdenverkehrsamt, Reisebüro, Bücher, etc.)	x	x		x	
- Land- Wanderkarten besorgen (mit Spray oder Folie imprägnieren)	x	x		x	
- Reiseroute festlegen, Klimabedingungen	x	x		x	
- Karte über Campingplätze, Schutzhütten, Jugendherbergen, etc. (Öffnungszeiten, zu welcher Jahreszeit geöffnet, spätester Einlass; Ausstattung: warme Dusche im Winter, Kiosk, Restaurant, ...)	x	x	x	x	
- Flug/Fähre buchen, Tickets abholen; Zugfahrkarten, Platzkarten	x	x	x	x	
- Pass verlängern	x	x	x		
- Visa beantragen (Passfoto!)	x	x	x		
- Reiseversicherungen (event. private Krankenversicherung!; andere)	x	x	x		
- Mit Impfungen beginnen, Impfausweis!	x	x	x		
- Jugendherbergsausweis beantragen/verlängern	x	x	x		
- internationalen Studentenausweis beantragen/verlängern	x	x	x		
- Funklizenz -erlaubnis beantragen (Frequenzen, Positionen und Leistungen der Relaisstationen aufschreiben)	x	x	x	x	
- Kamera mit Winterölung versehen bei extreme Kälte.		x	x	x	
- Kontrolle des Verfallsdatums der Verbände u. Medikamente	x	x			
- Post umleiten oder Nachsendeantrag oder Postlagerung	x	x			
- Kopien der Reisedokumente	x	x			
- 2 x Kopien der Wander-, Campingkarten mit Route (zum mitnehmen als Ersatz und zum hinterlegen bei Verwandten oder Freunden)	x	x		x	
- Geld umtauschen (aber auch EURO für An- und Abreise und weiteren Umtausch mitnehmen; zusätzlich Münzgeld f. Automaten!)	x	x			
- Akkus aufladen	x	x			
- Missweisung am Kompass einstellen	x	x		x	
- Schuhe, Hose, Jacke imprägnieren	x	x	x		
- Geldgürtel, Geldkatze und Brustbeutel (Geldbörse) einräumen	x	x			

