

## Checkliste - Hüttentour Wandern 2014

- Rucksack (ca. 40 Liter)
- abmachbare bequeme Wanderhose
- Sonnencreme
- Alpin-Lippenschutz
- T-shirt Kurzarm (atmungsaktiv)
- Sonnenbrille (2 Stück, falls eine kaputt geht)
- Unterwäsche / Ersatzunterwäsche
- Wanderkarte, Hüttenroute
- Stabile Bergwanderschuhe
- Schirmmütze/Baseballcup
- 1. Hilfe Set / Blasenpflaster, Desinfektionsspray, Verbandszeug, Aspirin, Tapebänder, Taschentücher, Rettungsdecke, kleine Schere
- Wandersocken / 1 x Ersatzpaar
- Trinkflasche
- Trinkrucksack
- Tagesverpflegung (Nüsse, Haferflocken, Schoko, Riegel, Brot)
- Klopapier
- Regenjacke
- Haarbürste/Klappbürste
- Kurze Hose (160g)
- Hemd Langarm (232g)
- 2 T-Shirts schulterfrei (228g)
- Langarm-T-Shirt (226g)
- Regenhose
- Softshell-Jacke
- Regenhaube für Rucksack (Rucksack-Regenüberzug)
- Mütze
- Handschuhe
- (Buff) Stirnband/schal
- wasserdichte Tüten für die Sachen im Rucksack (Kleidung, Schuhe, Schmutzwäsche, nasses, Essen, gebrauchtes Toilettenpapier, Verpackungsabfälle)
- Taschenmesser

### Hütte:

- Fleecepullover oder -jacke
- microfaser Handtuch
- Zahnbürste / -pasta
- Duschgel/Shampoo
- Stirnlampe
- (Ersatz)batterien für Stirnlampe
- Hüttenschlafsack
- Deo
- Ray in der Tube
- Handy + Ladegerät
- Notfall-Telefonnummern der Bergwacht der nächsten Hütte..., S.24
- Magnesiumtabletten

- Geld (alles in Bar + Kleingeld für Duschmarken)
- Perso
- Versicherungskarte
- DAV Alpenvereins-Ausweis (falls vorhanden)
- Konto-Karte
- Schlafshirt u Hose
- Beinlinge
- Ins- Wasser –Geh Sandalen Flip-Flop (fürs Duschen)
- Wanderstöcke (mit GoPro Halterung)
- Haargummi
- Adapter
- persönliche Waschutensilien oder Medikamente

Evtl. noch:

- Stift
- Kniebandage
- Seife
- Mehrfachstecker
- Ohropacks
- Notitzbuch DAV-Hüttenstempelbuch
- Brillen/Linsen-putztuch für Kameralinse u Brille
- Erkältungssalbe
- Kiwi-Löffel-Messer
- MP3 Player mit Musik und Hörbüchern drauf

Kamerazubehör individuell

- Kamera, Akkus, Ladegerät, Stativ, Kopfhörer, Mikrofon, SD- Karten, ...

Auf das kann man verzichten:

- Fön, Hüttenschuhe, Fernglas, Waschlappen

Wenn die Klettersteige gemacht werden, zusätzlich an folgende Ausrüstung denken:

- Helm
- Eispickel / Eischraube / Steigeisen / Anti-Stollen-Platten
- Klettergurt (Brustgurt)
- Gamaschen
- Kocher

Wichtig! Unbedingt Rucksack im vollgepackten Zustand wiegen. Wenn möglich Probewanderung machen und über mehrere Stunden den Rucksack tragen, um zu sehen, ob der Rucksack nicht doch zu schwer ist.

Zu viele Kilos im Rucksack gehen auf Kosten des Spaßes beim Wandern. Weniger ist mehr, sofern das Wichtigste dabei ist.