

ESSEN UND TRINKEN	
	Trinkflasche/Trinkblase Flachmann Thermosflasche Proviantdose mit Jause Powerriegel Obst, Schoki
SPORTAUSRÜSTUNG	
	Sportshirt & Sporthose Rucksack 21 - 40L Regenhülle für Rucksack Wanderschuhe Regenkleidung
SONSTIGE AUSRÜSTUNG	
	Gamaschen Steigeisen Teleskopstöcke Sonnenbrille Sonnenschutz &Lippenpflege
NOTFALL	
	Erste-Hilfe Set Stirnlampe Kompass

☐ Handy

☐ GPS-Sportuhr

□ Klopapier

SCHLAFEN □ Zelt (Camping) □ Isomatte (Camping) ☐ Kissen ☐ Schlafsack ☐ Hüttenschlafsack ☐ Sitzkissen □ Ohrenstöpsel □ Toilettenartikel ☐ Handtuch □ Packsack □ Multitool/Taschenmesser □ Wechselkleidung □ Mütze oder Stirnband □ Schildkappe □ Biwaksack □ Hängematte □ Campingstuhl **WEITERES** Müllsack