

Basics

- [Bergschuhe](#)
- [Rucksack](#)
- [Stöcke](#)

Sicherheit

- [Erste-Hilfe-Set](#)
- Karte, Führer, Kompass, Höhenmesser
- [Biwaksack](#) (einer pro 2 Personen)
- Stirnlampe/Taschenlampe
- Mobiltelefon mit eingespeicherter Notfallnummer (international gültig: 112)
- Sonnenschutz (Brille, Hut, Creme, Lippenstift)

Bekleidung

- Wetterschutz (Jacke, Überhose)
- ggf. leichte Ersatzwäsche zum Wechseln
- Handschuhe und Mütze

Nützliches

- bei Übernachtung auf Hütten: [Hüttenschlafsack](#), Waschzeug, kleines Handtuch
- Unzerbrechliche Trink-/Thermosflasche
- eine gute Brotzeit (verpackt z.B. in der [Bienenwachstasche](#))
- Taschenmesser
- Mülltüte (z.B. [Müllsammelbeutel #hikeuppickup](#))
- Sitzunterlage
- Blasenpflaster
- Persönliche Medikamente