**Reisedatum**

**Name und Anschrift der Unterkunft**

**Telefonnummer der Unterkunft**

**Am Körper**

- [Rucksack](https://www.sport-schuster.de/blog/reisen-touren/rucksack-einstellen) (30-40 l, wenn möglich mit Regenschutz)

- eingelaufene [Wanderschuhe](https://www.sport-schuster.de/blog/produkte/die-richtigen-wanderschuhe)

- [Wandersocken](https://www.sport-schuster.de/blog/reisen-touren/wandersocken-unterschiede), Untersocken

- Schnell trocknende [Wanderhose](https://www.sport-schuster.de/Bergsport/Wandern/), evtl. mit abzippbaren Beinen

- Langarmshirt

- Weste

- Fleecejacke

## Kleidung im Rucksack

- 2 x Langarmshirt

- 1x Regenjacke

- 3x Unterwäsche

- 2x Wandersocken (das z.B. wärmer ist als das zum Wandern)

- 2x T-Shirt (1x Wechseln, 1x Schlafen)

- 1x Leggings (als zweite Schicht für kalte Tage, für den Hüttenabend und zum Schlafen)

- Halstuch, Stirnband

- Badelatschen

## Im Waschbeutel

- Zahnbürste / Zahnpasta

- persönliche Medikamente (Allergietabletten)

- Kleines Mikrofaser [Handtuch](https://www.sport-schuster.de/index.php?lang=0&cl=search&listorder=asc&searchparam=handtuch)

- Seife

## Proviant im Rucksack

 - Mittagessen Freitag:

- Mittagessen Samstag:

- Frühstück Sonntag:

- Mittagessen Sonntag:

- 2 Trinkflaschen

- Snacks

## Sonstiges im Rucksack

- Ladekabel

- 2x Powerbank

- Wanderstöcke

- Bargeld / EC-Karte / Ausweis / Krankenversicherungskarte / DAV-Mitgliedsausweis

- Kartenspiel o. Ä.

- Regenschirm

- Sonnenbrille

- Müllbeutel

- Taschentücher / Toilettenpapier

- Handdesinfektionsgel

-Pflaster, Erste-Hilfe-Set, Schmerzmittel, Heilsalbe, Insektenschutz, Zeckenzange

- Wanderkarte

- Handy, (Kamera)