Ausrüstungscheckliste

☐ Küche

- ☐ Kocher mit Zubehör
- ☐ Brennstoff (Gas, Benzin, etc.)
- ☐ Topf mit Deckel
- ☐ Pfanne
- ☐ Griffzange
- ☐ Packriemen
- ☐ Topfbeutel
- ☐ Tasse
- ☐ Teller
- ☐ Besteck (Messer, Gabel, Löffel, Teelöffel)
- ☐ Dosenöffner
- ☐ Feuerzeug
- ☐ Streichhölzer
- ☐ Gewürze (Salz, Pfeffer, Paprika)
- ☐ Spülschwamm
- ☐ Metallschwamm
- ☐ Geschirrtuch
- ☐ Abtropftuch (als Seier-Ersatz)
- ☐ Spülmittel (Outdoor-Seife)

☐ Kultur

- ☐ Zahnbürste
- ☐ Zahncreme
- ☐ Sonnenmilch
- ☐ Mückenmittel
- ☐ Labellostift
- ☐ Outdoor-Seife, Duschgel, Shampoo
- ☐ Deodorant
- ☐ Haarbürste
- ☐ Schrubbürste
- ☐ Spiegel

- ☐ kleines Handtuch
- ☐ Badetuch
- ☐ Fingernagelklipser / Nagelfeile
- ☐ Stofftaschentücher
- ☐ Verhütungsmittel
- ☐ Klopapier
- ☐ Rasierer

☐ Orientierung

- ☐ Kartenmaterial
- ☐ Entfernungsmesser
- ☐ Kompaß
- ☐ Kartentasche (wasserdicht)
- ☐ Fernglas
- ☐ Reiseführer

☐ Kleinteile

- ☐ Kleinteilebeutel
- ☐ Taschenmesser
- ☐ Wetzstein, Abziehstahl
- ☐ Karabiner (versch. Größen)
- ☐ Streichhölzer (evtl. Sturmstreichhölzer, wasserdicht verpackt)
- ☐ Taschenlampe / Stirnlampe (mit Ersatzbatterien und -birne)
- ☐ Uhr
- ☐ Kerze
- ☐ Leuchtstäbe
- ☐ Schnur (z.B. Abspannleine, 10 m)
- ☐ Ersatzschnürsenkel
- ☐ Ersatzteile (Rucksackschnallen, versch. Größen)
- ☐ Taschenwerkzeug (z.B. Leatherman)
- ☐ Kabelbinder
- ☐ Gewebeband
- ☐ (Einmach-) Gummis
- ☐ Gefrierbeutel

- ☐ Müllbeutel (starke Qualität)
- ☐ Beutelverschlußklemmen
- ☐ kleiner Trichter
- ☐ Nähzeug
- ☐ Taschenofen mit Ersatzbrennstoff
- ☐ evtl. Flickzeug für Therm-a-Rest-Matten
- ☐ kleines Thermometer
- ☐ Spielesammlung
- ☐ Wäscheklammern
- ☐ Steckdosenadapter

☐ Dokumente

- ☐ Dokumentenbeutel (wasserdicht)
- ☐ Schreibzeug (Papier, Stift)
- ☐ Tourenbuch
- ☐ Impfpaß
- ☐ Auslandskrankenschein
- ☐ Tickets
- ☐ Geld
- ☐ Ausweise (ID, Reisepaß, DJH, DAV, ...)
- ☐ Führerschein
- ☐ wichtige Adressen und Telefonnummern (Botschaft, etc.)
- ☐ Telefonkarte, Münzgeld
- ☐ Reiseplan (Abfahrtszeiten, etc.)

☐ Sonstiges / Großteile

- ☐ Zelt mit Zubehör
- ☐ Rucksack
- ☐ Rucksack-Regenhülle
- ☐ Schlafsack mit Packsack (wasserdicht)
- ☐ Hüttenschlafsack
- ☐ Isomatte mit Packriemen
- ☐ Biwaksack
- ☐ Trinkflasche mit Flaschenhalter

- ☐ Wassersack
- ☐ Fahrtenmesser
- ☐ Beil mit Beiltasche
- ☐ Teleskopstöcke
- ☐ Brille, Sonnenbrille
- ☐ stabiles Brillenetui
- ☐ Skibrille
- ☐ Geldgürtel

☐ Foto

- ☐ Fotoapparat
- ☐ Auswahl an versch. Objektiven
- ☐ Blitz (mit Ersatzbatterien)
- ☐ Foto- / Diafilme (versch. ASA-Bereiche)
- ☐ Stativ

☐ Erste Hilfe / Reiseapotheke

- ☐ Erste-Hilfe-Fibel
- ☐ Einwegschutzhandschuhe
- ☐ Rettungsdecke
- ☐ Verbandschere
- ☐ Pinzette
- ☐ Zeckenzange
- ☐ Sicherheitsnadeln
- ☐ Signalpfeife
- ☐ Verbandspäckchen (versch. Größen)
- ☐ Mullbinden (versch. Größen)
- ☐ Heftpflaster
- ☐ Blasenpflaster
- ☐ Dreieckstücher
- ☐ sterile Wundauflagen
- ☐ Hansa Sporttape
- ☐ Sportsalbe (z.B. Voltaren, Kytta-Salbe)
- ☐ Diclofenac (gegen Entzündungen des Bewegungsapparates)

- ☐ Fenistil / Soventol Hydro (gegen Mückenstiche, Sonnenbrand)
- ☐ Paracetamol (Analgetika - Schmerzmittel)
- ☐ Perenterol / Imodium lingual (gegen Diarrhoe - Durchfall)
- ☐ Teebaumöl
- ☐ Hirschtalg
- ☐ Wasserentkeimungsmittel (z.B. Micropur)

☐ Berg- / Kletterausrüstung

- ☐ Sitz- / Hüftgurt
- ☐ Brustgurt
- ☐ Einbindstück
- ☐ Seil
- ☐ Klettersteigset
- ☐ Helm
- ☐ Kletterschuhe
- ☐ Karabiner (versch. Größen)
- ☐ HMS-Karabiner
- ☐ Twistlock-Karabiner
- ☐ Abseilachter
- ☐ Prusikschlinge (kurz & lang)
- ☐ Expressschlingen
- ☐ Friends-Satz
- ☐ Rock-Satz
- ☐ Rock-Remover
- ☐ andere Klemmkeile, z.B. Hex
- ☐ Bandschlingen (versch. Größen
- ☐ Steigeisen
- ☐ Eispickel
- ☐ Eisgerät
- ☐ Eisschrauben
- ☐ Gletscherbrille

☐ Kleidung

- ☐ Kleidersack (wasserdicht)
- ☐ (Funktions-) Unterwäsche
- ☐ Wandersocken
- ☐ normale Socken (z.B. für die Hütte)
- ☐ (Funktions-) Trekkinghosen (mit Beintaschen)
- ☐ (Funktions-) T-Shirts
- ☐ (Funktions-) Hemden
- ☐ Fleecejacke / -pullover
- ☐ Trekkingjacke (wasserdicht, winddicht, atmungsaktiv)
- ☐ Regen- / Schneehosen
- ☐ Regenponcho
- ☐ Gamaschen
- ☐ Kopfbedeckung (z.B. Hut)
- ☐ Mütze
- ☐ Handschuhe
- ☐ Schal
- ☐ Gesichtsmaske
- ☐ Bergschuhe / Trekkingschuhe
- ☐ steigeisenfeste Bergschuhe (z.B. Schalenschuhe)
- ☐ Trekkingsandalen
- ☐ Hüttenschuhe
- ☐ Badelatschen

Diese Liste erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit und befindet sich in ständiger Erweiterung. Sie ist als Auswahlliste gedacht, aus der man je nach Art der Tour und der vorhandenen Ausrüstung eine spezielle Ausrüstungsliste zusammenstellt. So kann man z.B. bei einer Trekkingtour im Flachen auf Kletterausrüstung verzichten und wer einen Regenponcho hat braucht keine Rucksackhülle.

Für Ergänzungsvorschläge besonders in den Bereichen Fahrrad-, Wintertouren und Verpflegung (auch Rezepte) bin ich dankbar.

Stand 18.11.2001