



ASI Reisen

Bekleidung

- Regenkleidung
- Fleecejacke/Pullover
- Langarmshirts
- T-Shirts
- Trekkinghosen
- Wandersocken
- Gürtel
- Socken
- Unterwäsche
- Wanderschuhe
- Sonnenhut/Mütze/Buff
- Evtl. Handschuhe
- Sonnenbrille
- _____
- _____

Kulturbeutel

- Zahnbürste und Zahncreme
- Duschgel + Shampoo
- Deo
- Bürste/Haargummis
- Sonnencreme
- Rasierzeug
- Evtl. Schminkzeug
- Evtl. Kontaktlinsen + Pflegemittel
- Ohrenstöpsel
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Gepäck

- Tagesrucksack
- Gepäcktasche
- Regencap für Rucksack
- Wasserdichter Packbeutel
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Technik

- Handy
- Kamera
- Ladegeräte
- Kompass/GPS Gerät
- tragbarer Akku
- Taschen-bzw. Stirnlampe
- _____
- _____
- _____

Sonstiges

- Wanderkarte
- Kohlenhydratischer Proviant
z.B. Müsliriegel
- Trinkflasche
- Taschenmesser
- Erste Hilfe Set (inkl. Rettungsdecke)
- Trekkingstöcke
- Hüttenschlafsack
- Thermoskanne
- Müllsack

Alpin

- Steinschlaghelm
- Anseilgurt
- Klettersteigset
- Klettersteighandschuhe
- Kletterschuhe oder
Zustiegsschuhe
- _____
- _____
- _____
- _____