

# Traumpfad Checkliste



Stand: 01.02.2020

---

## Bekleidung

- Trekkinghose und ggfs. kurze Hose
- Funktions-Longsleeve
- Funktions-Kurzarmshirt
- Ersatzshirt (lang oder kurz)
- Unterwäsche
- leichter Pullover
- Wandersocken
- Regen-/Windjacke (atmungsaktiv)
- dünne Hose für Hütte und als Ersatz
- lange Unterhose (falls Kälteeinbruch)
- Hut oder Mütze
- Bergstiefel
- Hüttenschuhe
- Kletterhandschuhe

---

## Hygiene und Erste Hilfe

- Handtuch (klein und leicht)
- Zahnbürste und Zahncreme
- kleine Duschgelflasche
- Toilettenpapier
- Sonnencreme (min. LSF 30)
- Verbandspäckchen inkl. Rettungsdecke
- Blasenpflaster und/oder Tape
- Schmerztabletten
- Ohrenstöpsel
- Minideo
- Kamm

---

## Essen

- Müsliriegel
- Hartwurst / Käse
- Mineraltabletten
- Brot
- Obst

---

## Ausrüstung

- Stirnlampe mit Ersatzakku
- Trekkingstöcke
- Hüttenschlafsack

- Rucksack
- Trinksystem / Trinkflasche
- Taschenmesser
- wasserdichte leichte Packsäcke
- Ersatzschnürsenkel
- Feuerzeug
- Sonnenbrille
- Trillerpfeife
- Handy mit Ladegerät
- Ziplockbeutel

---

## Dokumente

- Ausweise
- ggfs. Alpenvereinsausweis
- Krankenkarte
- Genügend Bargeld
- EC- oder Kreditkarte für Einkäufe im Tal
- Kartenmaterial
- Tourenbuch

---

## Fotoequipment

- Kamera mit Objektiv
- Fototasche
- Reepschnur mit Karabiner zum sichern
- Ersatzakku
- Ministativ
- ggfs. Ladegerät
- Speicherkarten
- Fernauslöser

---

## Optional

- GPS
- Klettersteigausrüstung
- Regenponcho