



Checkliste „Wandertour“

Die Marktjagd Shopping-Liste für einen erholsamen Bergaufstieg

Wander-Equipment

- Rucksack/ Regenschutz [Angebote](#)
- Picknick - Decke
- Gaskocher/ Gaskartusche
- Streichhölzer/ Feuerzeug
- Topf/ Besteck
- Fernglas [Angebote](#)
- Taschenmesser
- Wanderkarte
- Kompass
- GPS
- Isomatte
- Windlichter/ Kerzen
- Multitool
- Taschenlampe/ Batterien [Angebote](#)
- Mülltüten
- Hüfttasche
- Nähzeug

Proviant

- Getränke/ Wasser
- Getränkpulver
- Müsliriegel [Angebote](#)
- Obst/ Gemüse
- Belegte Brote
- Schokolade [Angebote](#)
- Gekochte Eier
- Würstchen [Angebote](#)
- Knabbereien [Angebote](#)
- Kekse
- Gefriergetrocknete Lebensmittel
- Traubenzucker [Angebote](#)

Hygiene/ Pflegemittel

- Sonnencreme LSF 50 + [Angebote](#)
- Kühlende Creme
- verrottbares Toilettenpapier
- Taschentücher [Angebote](#)
- Verbandszeug/ Notfallapotheke
- Desinfektionsspray für Wunden
- Blasencreme
- Blasenpflaster [Angebote](#)
- Kopfschmerztabletten
- Kohletabletten
- Zeckenzange
- Anti-Mücken-Stift
- Tabletten zur Wasseraufbereitung

Kleidung

- Funktionswäsche [Angebote](#)
- Atmungsaktives Shirt [Angebote](#)
- Trekkinghose lang/ kurz
- Fleece-Jacke mit Kapuze
- Wetterfeste Jacke mit Kapuze
- Bequeme Wanderschuhe
- Sandalen
- Kopfbedeckung/ Sonnenhut
- Socken
- Regenhose [Angebote](#)
- Regenschutz für Schuhe
- Sonnenbrille [Angebote](#)
- Ersatz-Schnürsenkel
- Badesachen
- Uhr [Angebote](#)

