

Gegenstände <b>Tourenmaterial</b>	Hütten- tour	Zelt- tour	Hütten- Skitour
Rucksack	1	1	1
Rucksackregenschutz	1	1	1
Schlafsack <sup>4</sup> (Daunen oder moderne Synthetik)	1	1	1
Schlafsack Schutzhülle (wasserdicht)	1	1	1
Schlafsack <sup>5</sup> -Inlett (Juheschlafsack)	1	1	1
Isomatte + kleine Iso-Sitzunterlage: feuchte/kalte Stellen	1	1	1
Alu-Rettungsfolie	1	1	1
Tourenski / breitere LL-Skier mit Kabelbindung	–	–	1
Skistöcke / Trekkingstöcke / Wanderstock	1	1	1
Ersatzskispitze (provisorische)	–	–	1
Skiwachs	–	–	1
Reservebindungskabel	–	–	1
Halstuch	–	–	1
<b>Kleinteile</b>			
Befestigungsriemen, je 1 m	2 – 3	2 – 3	2 – 3
Materialsäcke (wasserdicht)	5 – 6	5 – 6	5 – 6
Tasse (Aluminium, auskochbar)	1	–	1
Alu-Topf, klein, mit Topfgriff <sup>6</sup>	1	1	1
Messer und kleiner Schleifstein	1	1	1
Löffel	1	1	1
Moskitoschutz (schwedisches „Djungelolja“)	1	1	–
Waschzeug, Seife (alkalifrei, PH 5,5 )	1	1	1
Sonnenschutz- / Lippenchutzcreme	1	1	1
Taschentücher (Stoff)	2	2	2
Notizblock/Bleistift	1	1	1
Foto, Fernglas	nach eig. Ermessen		
Gletscherbrille	–	–	1
Eiskralle <sup>7</sup> (Isdubben: für Eisrettung)	–	–	1
Sonnenbrille	1	1	1
Geld, Ausweis, Kreditkarte <sup>8</sup>	1	1	1
Ersatz-Plastiktüten (6 L)	3 – 5	3 – 5	3 – 5

Gegenstände <b>Gruppenmaterial</b> (für 2 Personen)	Hütten- tour	Zelt- tour	Hütten- Skitour
Zelt oder für Erfahrene: Tarp (evtl. auch bei Kanutour)	–	1	–
Windsack	–	–	1
Wanderkarten	1	1	1
Kompass oder GPS nach eigenem Ermessen	1	1	1
Hüttenschlüssel (nur Norwegen <sup>9</sup> )	1	1	1
Toilettenpapier (wasserdicht verpackt)	1	1	1
Kleinspaten, leicht! (zum Toilettenbau)	–	1	–
Alu-Schneeschaufel (für Notbiwak)	–	–	1
Sturmkocher mit Töpfen und Griff <sup>10</sup>	–	1	1
Brennspiritus oder Gas <sup>11</sup>	–	1	1
Arbeitshandschuhe <sup>12</sup>	–	1	1
Apotheke/ Erste Hilfe ((Minimum)	1	1	1
Kerze	2	2	2
Stirnlampe	1	1	1
kleines Beil (leicht, aber stabil) oder evtl. Faltsäge	–	1	1
Silvertape (Hochleistungsklebeband)	1	1	1
Nähzeug/Sicherheitsnadeln	–	1	1
Zeltschnüre (10 m)	1	1	1
Reepschnüre, je 4 m (evtl. auch Karabiner)	2 – 4	2 – 4	2 – 4
Stahldraht dünn	1	1	1
Kombizange für Reparaturen	1	1	1
Feuerzeug	1	1	1
Sturmstreichhölzer (wasserdicht verpackt)	1	1	1
Angelzeug nach eig. Ermessen	1	1	–

**Plus Lebensmittel:** Grobe Rechnung = pro Tag, pro Person 600 – 1000 Gramm. Je nachdem, ob man dehydriertes Outdoor-Food verwenden möchte oder nicht bzw. ob man unterwegs (in schwedischen Hütten meistens möglich) Lebensmittel nachkaufen möchte. Siehe auch 4. Schritt.