

Tabelle 1: Ausrüstungsliste für eine 4-tägige Hüttenwanderung in den Alpen

Ausrüstungsgegenstand	Kategorie	Anzahl	Gewicht (ca.) in g	Rucksackgewicht	Optional?	Kommentar
Total	(x Anzahl)		Gewicht ohne optionale Sachen			
Plastikbeutel für Müll	Ausrüstung	3	0	0		
Rucksack	Ausrüstung	1	2000	am Körper		
Stirnlampe	Ausrüstung	1	100	100		
Stöcke	Ausrüstung	1 paar	500	500		
Wanderschuhe	Ausrüstung	1 paar	1800	am Körper		
Alpenvereinsausweis	Dokumente	1	2.5	2.5		
Bahncard	Dokumente	1	5	5		
EC/Kreditkarte	Dokumente	-	5	5		
Führerschein	Dokumente	-	5	5		
Geld	Dokumente	-	0	0		
Krankenkassenkarte	Dokumente	1	5	5		
Perso	Dokumente	1	5	5		
(Blasen-)Pflaster, Medikamente	Hygiene	-	?	?		
(Outdoor-)Seife / Shampoo	Hygiene	1	50	50		
Handtuch (schnelltrockend)	Hygiene	1	25	25		
Kloppapier	Hygiene	1	100	100		
Weitere Hygieneartikel	Hygiene	-	?	?		
Zahnbürste	Hygiene	1	25	25		
Zahnpasta	Hygiene	1	50	50		
Fleece	Kleidung	1	250	250		
Handschuhe	Kleidung	1 paar	50	50		
Hose (möglichst Zip-Hose)	Kleidung	1	500	am Körper		
Langärmliges Shirt	Kleidung	1	150	150		
Muetze	Kleidung	1	70	70		
Schal / Halswärmer	Kleidung	1	40	40		
Schlappen für Hütte	Kleidung	1	250	250		
Socken	Kleidung	0	400	300		
Sonnenhut	Kleidung	1	60	60		
T-Shirt	Kleidung	3	560	420		
Unterhosen	Kleidung	4	200	150		
Müsliriegel, Studentenfutter etc.	Nahrung	-	1600	1600		Annahme 400g pro Tag und Person
Trinksack	Nahrung	1	200	200		
Wasser (ca. 2.5 Liter)	Nahrung	-	2500	2500		
Wasserflasche	Nahrung	1	200	200		
Landkarte	Orientierung	-	0			Nur 1 pro Gruppe notwendig
Regenhose	Regenschutz	1	350	350		
Regenjacke	Regenschutz	1	700	700		
Rucksackschutzsack	Regenschutz	1	150	150		
Hüttenschlafsack	Schlafen	1	450	450		
Ohropax	Schlafen	1 paar	25	25		

Ausrüstungsgegenstand	Kategorie	Anzahl	Gewicht (ca.) in g	Rucksackgewicht	Optional?	Kommentar
Total			(x Anzahl)			Gewicht ohne optionale Sachen
Handy	Schutz	1	150	150		
Sonnebrille	Schutz	1	30	30		
Sonnencreme	Schutz	1	200	200		
Ersatzschnürsenkel	Sonstiges	1	20	20		
Kamera Ersatzakku	Sonstiges	1	100	100		
Buch	Unterhaltung	1	200	200		
Kamera	Unterhaltung	1	300	300		
Gepäckkarabiner	Ausrüstung	2	30		Optional	
Isomatte	Ausrüstung	-	500		Optional	Nur 1 pro 3/4 Personen notwendig
Packriemen	Ausrüstung	2	60		Optional	
Hose (kurz)	Kleidung	1			Optional	
Becher	Kochen	1			Optional	
Gaskartusche / Benzin	Kochen	1			Optional	Nur 1 x pro Gruppe
Gaskocher / Benzinkocher	Kochen	1			Optional	Nur 1 x pro Gruppe
Kaffee	Kochen	1			Optional	Nur 1 x pro Gruppe
Topf	Kochen	1			Optional	Nur 1 x pro Gruppe
Milchpulver	Nahrung	1	250	250	Optional	
GPS	Orientierung	1			Optional	Nur 1 x pro Gruppe
Gamaschen	Schutz	1 paar	300		Optional	
1. Hilfe Set	Sicherheit	1			Optional	Nur 1 x pro Gruppe
Bandschlinge	Sicherheit	1	40		Optional	Nur 1 x pro Gruppe
Helm	Sicherheit	1	360		Optional	Kletterpartien
Karabiner	Sicherheit	2	80		Optional	Nur 2 x pro Gruppe
Klettergürtel	Sicherheit	1	500		Optional	Kletterpartien
Klettersteigset	Sicherheit	1	400		Optional	Kletterpartien
Handyaufladegerät	Sonstiges	1			Optional	Für längere Wanderungen
Kameraaufladegerät	Sonstiges	1			Optional	Für längere Wanderungen
Kartenspiel	Unterhaltung	1			Optional	
Notizbuch	Unterhaltung	1			Optional	
Stift	Unterhaltung	1			Optional	
Tape	Werkzeug	1			Optional	
Taschenmesser	Werkzeug	1			Optional	Nur 1 x pro Gruppe
Panzertape	Werkzeug				Optional	Nur 1 x pro Gruppe
Kabelbinder	Werkzeug	2-3			Optional	Nur 1 x pro Gruppe