

## Ausrüstung für Zelttouren in Skandinavien

### am Körper

- T-Shirt
- Hemd/ Pulli
- Funktions-Unterwäsche
- Wandersocken
- Wanderhose
- Bergschuhe

- Rucksack
- Wanderstöcke

### im Rucksack

- Rucksackregenhülle
- Sitzkissen
- Goretex-Jacke
- Goretex-Hose
- Fleecejacke/ Thermojacke
- Sandalen / Joggingsschuhe
- Hüttenschlafsack
- Klamotten für abends/nacht
- 2. T-Shirt
- Ersatzsocken, Ersatz-U-Wäsche
- lange Unterhosen
- Halstuch, Handschuhe, Schal, Mütze
- Waschzeug
- Handtuch, Waschlappen

### je nach Jahreszeit/ Gegend/ Wetterlage:

- evtl. Gamaschen
- evtl. Shorts, evtl. Badezeug
  
- Handy + Ladegerät
- Kamera + Ersatzbatterien
- Taschenlampe
- Höhenmesser
- Notizbuch + Stift
- Lesestoff
- Landkarten, AV-Führer
- AV-Ausweis, DNT-Ausweis
- Geld, Kreditkarte, Ausweise
  
- Sonnenbrille
- Sonnencreme
- Sonnenhut

### Verpflegung

- Brot
- Käse, Wurst
- etwas Obst + Gemüse
- Schokolade, Nüsse
- Teebeutel
- Kaffee, evtl. Kakao
- Suppen
- Nudeln, Gries, Couscous, o.ä.
- Fertigsaucen
- Salz, Brühwürfel
- Zucker, Zimt
- Milchpulver
- Müsli
  
- Trinkflasche (mind. 1l)
- Trinkbecher
- Zündhölzer
- Kocher
- Sprit
- Kochgeschirr
- Topfgriff
- tiefer Teller
- Löffel
- scharfes Messer
- kleiner Quirl
- kleines Geschirrtuch
  
- Zelt
- Zeltbodenunterlage
- Tuch zur Zelttrocknung
- Ersatzschnur/ Reepschnur
- Material zum Zeltflicken
- Rohrelement zur Sicherung geknickter Zeltstangen
- Isomatte
- Schlafsack
  
- Rucksackapotheke (2 elastische Binden, Pflaster, Leukoplast, Aspirin, Nasenspray, Voltarensalbe, Soventol, Rettungsdecke)

➔ zurück zur Ausrüstungsseite auf [www.treklang.de](http://www.treklang.de)

- ➔ Ausrüstungsliste für Tagestouren
- ➔ Ausrüstungsliste für Wochenendtouren
- ➔ Ausrüstungsliste für längerer Hüttentouren