

Checkliste Lechtaler Höhenweg

Menge	Bezeichnung	Gewicht (in g)	im Rucksack	am Körper	vor- bereitet	ein- gepackt
1	Rucksack	1500	1500			
1	Regenhülle Rucksack	100	100			
1	Hüttenschlafsack	200	200			
1	Thermounterhose	200	200			
1	Thermounterleibchen	200	200			
1	Regenjacke Goretex o.ä.	450	450			
1	Regenüberhose Goretex o.ä.	200	200			
1	Softshell Jacke	500		500		
1	Softshell Pullover	350	350			
1	Trekkinghose zum Wandern	330		330		
1	Hüttenhose	450	450			
1	Kopfbedeckung Sonnenschutz	30	30			
1	Kopfbedeckung Wetterschutz	100	100			
1	Handschuhe	100	100			
1	Wanderschuhe	1100		1100		
1	Stadtschuhe / Hüttenschuhe	350	350			
1	Gamaschen	200	200			
1	Funktions/Merino T-Shirt - kurzarm	200	200			
2	Funktions/Merino T-Shirt - langarm	500	250	250		
1	T-Shirt Stadt / Hütte	200	200			
3	Wandersocken	150	100	50		
1	normale Socken	30	30			
nach Bedarf	Unterwäsche	200	150	50		
1	Sonnenbrille	40	40			
1	Wanderstöcke	500		500		
1	Sonnencreme	120	120			
1	Zahnbürste	100	100			
1	Zahnpasta	100	100			
1	Duschgel (Haut & Haare)	200	200			
1	Handtuch	150	150			
1	Stirnlampe	75	75			
1	Plastikflasche gefüllt mit Wasser	1000	1000			
2	Äpfel	300	300			
1	Tafel Schokolade	100	100			
80g	Traubenzucker	80	80			
3	Müsliriegel	90	90			
200g	Studentenfutter	200	200			
1	Dauerwurst / Käse	300	300			
1	Vollkornbrot	500	500			
1	Bargeld, Ausweise, Bankomat, Kreditkarte	200	200			
		11695	8915	2780		