



Tagestouren, Wald- und Winterwanderungen

- Wechselunterwäsche, Socken, Pullover
- Mütze, Fingerhandschuhe, Sonnenbrille
- Streichhölzer/Feuerzeug, Kerzenstummel
- Schokoriegel o.ä.
- Trinkflasche und Tasse, 2-3 Brühwürfel
- Handy mit geladenem Akku
- 1 Reepschnur 5 m, 4mm stark
- Biwaksack
- Taschenmesser oder Mehrzwecktool
- Stirnleuchte + Ersatzbatterien
- 2 m Schnur , Trillerpfeife
- Kompass und Karte, ggfs. GPS
- kl. Verbandset und benötigte persönliche Medikamente

Wochenendtouren / kurze Trekkingtouren mit Zelt und Kocher

Kleidung (je nach Wetter, Jahreszeit und Ort)

- wind-/ wasserabweisende Jacke
- Hose, Hemd und Unterhemd, Socken
- Wechselwäsche
- (1 kompl. Satz Unterwäsche, Socken, Hemd und Hose)
- Pullover/Weste
- Regenschutz und Gamaschen
- Stiefel
- Kopfbedeckung
- Halstuch / Schal
- Handschuhe
- Gürtel / Hosenträger

Küchenmaterial:

- Kocher, Brennstoff, Ersatzteile
- Topfgreifer, Reinigungsset
- Kochtöpfe, Kessel, Trinktasse
- Verpfleuna

Schlafen:

- Schlafsack
- ggfs. Inlay
- Aussenhülle / Biwaksack
- Isomatte
- ggfs. Mückennetz

Zeltmaterial

- HÄringe und Packsack
- Schnüre und Spanner
- Zeltteile und Unterlegeplane
- Gestänge + Reparaturhülse
- Reparaturset und Packsack

Allgemeine Ausrüstung:

- Rucksack mit Regenhülle
- wasserdichter Innenpacksack (z.B. Plastiksack)
- scharfes Messer
- kl. Beil, Kappsäge mit Hülle, kl. Schleifstein
- feste Watschuhe / Sandalen
- Trekkingstöcke + Ersatzteile
- ggfs. kl. Fernglas
- ggfs. Fotoset in Packtasche
- Trinkflasche mit Gürteltasche
- Küchentuch / Reinigungsmittel
- Verpflegungspacksäckchen
- Feuerzeug und Kerzenstummel
- Stirnleuchte + Batterien
- Kompass, Karte + Hülle, Notizblock in Gürteltasche
- ggfs. GPS, Batterien und Trillerpfeife in Gürteltasche
- 2-4 Zusatzrödelriemen
- 2-4 kl. Packsäckchen
- ggfs. Höhenmesser bzw. Bergsteigeruhr
- 1 Karabinerhaken + 5 m Reepschnur, 4 mm
- Reparaturset (Nieten, Nähzeug, Schnur.....)
- 1 Reservemüllbeutel groß
- Handvorrat kl. Tüten
- Erste Hilfe Set / Pers. Medikamente, Impfpass
- Mücken-/ Sonnenschutz, Lippenschutz
- Persönliche Papiere , Geld Bankkarten, Telefonliste



ADRESSE

Inh. Christoph Maretzek
Ettlingerstr. 17
68239 Mannheim
Germany

Zusatz für längere Trekkingtouren mit Zelt und Kocher

- Zusätzliches Erste-Hilfe-Material:
 - Schmerzmittel
 - Skalpell, spitz
 - 2 Wegwerfkanülen
 - Wärmepflaster, Sportsalbe
 - Kohle, Imodium akut
 - Nebenhöhlenmedikament
 - Pflaster set, Wundstripes
 - Wundauflagen/ Mullbinden
 - Desinfektionsmittel
 - ggfs. Nähmaterial
 - Pinzette
 - Magnesium-/ Salzkompotten
 - Schienmaterial
 - Leukotape, breit
 - Nasenspray
 - Augentropfen
- Notfallset:
 - Ersatzschnalle Hüftgurt !!
 - diverse Hohlnieten
 - 2-3 kl. Schrauben mit Mutter und Scheibe
 - 1-2 Ersatzschnallen
 - Unterlegstoff 5x 5 cm
 - kl. Tube Sekundenkleber
 - Ersatzknöpfe
 - 2 Sattlernadeln stumpf
 - 2 Sattlernadeln dreikant
 - 4-6 fachen Leinenzwirm
 - 1 Rolle einfachen Zwirn
 - 1 Rolle Nähgarn
 - diverse Nähnadeln
 - 1 Ersatzreißverschluss klein
 - Kl. Vorrat an Tape
- wenn erlaubt Signalgeber + Munition
- ausreichend aktuelles Kartenmaterial, ggfs. auch laminierte Kartenausschnitte
- Wassersack

Ihr habt Fragen und wollt mehr über Trekking und Touren erfahren?

Unsere Seminare sind kompakt und machen Spaß.

Informiert euch jetzt.... [Informationen anfordern>>](#)

