

Wäsche:

- Hosen
- Hemden
- T-Shirts
- Socken
- Unterwäsche
- Jacke
- Regenjacke
- Regenhose
- Waschzeug
- Handtuch
- Rucksack
- kleiner Tagesrucksack
- Plastiktüten (groß/klein)
- Trinkblase
- Bergschuhe
- Kletterschuhe
- Exen/Schlingen/Kalk
- Wanderstöcke
- Tücher/Buff/Kappe
- Hüttenlatschen
- Lampe
- Gurtzeug
- Helm
- Klettersteigset
- Steigeisen
- Foto
- Handschuhe
- Kartenmaterial
- Sitzunterlage
- Berg-Badehose+Handtuch
- Messer
- Ohrstöpsel
- Stirnlampe
- Telefon + Notrufnummern
- MP3 und Ladegerät
- USB-Kabel und Lader

Unterlagen:

- Personalausweis
- DAV Ausweis
- EC Karte/Kreditkarte
- Krankenversicherungskarte
- Bahncard
- Adressen Unterkünfte
- Geld
- Fahrkarte/Platzkarte

1. Hilfe:

- Sonnencreme vorher/nachher
- Pflaster
- Kühlverband
- Antisept
- Blasenpflaster
- kleiner Verband
- Kompresse
- Magnesium
- Voltaren/Diclophenac

Futter:

- Äpfel
- Wurst
- Käse
- Brot
- Riegel
- Schokolade
- Salz
- Gipfelbier

Regenwetter-Spezial:

- Sportsachen
- Squash
- Badminton
- Bowling
- Saunatuch
- Badesachen
- Schuhe
- Jacke
- Hose
- Hemd

Abendgestaltung:

- T-Shirt
- leichte Jeans
- leichter Pulli
- leichte Schuhe
- Buch
- Kulturbeutel
- kleines Handtuch
- extra Dreckwäschebeutel
- Tüten für nasse Klamotten
- Backgammon (naja)

Sonstiges:

- Internationales Kursbuch
(gilt nur für besondere Helden!)