



Ausrüstung

- Rucksack + Regenhülle
- Erste-Hilfe-Set (inkl. Schmerztabletten und persönlicher Medikamente)
- Messer / Taschenmesser (Empfehlung: Ein Outdoormesser plus ein zusätzliches Neck-Knife oder Taschenmesser)
- Sonnenbrille
- Smartphone (Ladegerät + Powerbank)
- Karte, Kompass, Wanderführer
- Bargeld, Bankkarte
- Ausweis
- Müllbeutel
- Wanderstöcke



Essen

- Proviant und Snacks
- Trinkflasche / Trinkblase (min. 1,5-2l Wasser)



Bekleidung

- Funktionsshirt
- Funktionsunterhose
- Wandersocken
- Wanderschuhe
- Outdoorhose
- Outdoorpullover / Wanderhemd
- Multifunktionsstuch / Buff / Shemagh
- Mütze / Hut
- Handschuhe
- Regenhose und Regenjacke (Je nach Wetter. Tipp: Poncho)
- Warme Jacke (je nach Jahreszeit)



Optional

- Taschenlampe
- Fernglas
- Sitzkissen
- Zeckenzange
- Naturführer



Notizen
