



## Schlafen

---

- Rucksack + Regenhülle
- Zelt / Biwaksack / Tarp (Beim Tarp: Paracord zur Befestigung nicht vergessen)
- Isomatte
- Schlafsack



## Essen

---

- Feuerzeug / Feuerstahl
- Kocher + Brennstoff
- Kochgeschirr / Topf / Pfanne
- Schüssel / Teller, Tasse, Besteck
- Frühstück, Mittagessen, Abendessen (Snacks für zwischendurch. Tipp: Studentenfutter)
- Wasserfilter / Chlortabletten
- Messer / Taschenmesser (Tipp: Ein Outdoormesser plus ein zusätzliches Neck-Knife oder Taschenmesser)
- Trinkflasche / Trinkblase (Wasser für Essenszubereitung einkalkulieren)
- Kaffee / Tee / Getränkepulver (Bei Bedarf Süßungsmittel und Milchpulver)
- Spülmittel + Schwamm (Bitte in der Natur biologisch abbaubare Outdoor Seife verwenden. Tipp: Aleppo Seife)



## Hygiene

---

- Erste-Hilfe-Set (inkl. Schmerztabletten und persönlicher Medikamente)
- Zahnpflege
- Toilettenpapier
- Outdoorhandtuch
- UV-Schutz



## Ausrüstung

---

- Sonnenbrille
- Smartphone (Ladegerät + Powerbank / Solarladegerät)
- Karte, Kompass, Wanderführer
- Bargeld, Bankkarte
- Ausweis, Reisepass
- Paracord
- Panzertape
- Müllbeutel
- Taschenlampe, Stirnlampe (inkl. Wasserdicht verpackter Ersatzbatterien)
- Wanderstöcke



## Bekleidung

---

- Funktionsunterwäsche (Funktionsshirt)
- Funktionsunterhose
- Wandersocken
- Wanderschuhe
- Outdoorhose
- Outdoorpullover / Wanderhemd
- Multifunktionsstuch / Buff / Shemagh
- Mütze / Hut
- Handschuhe
- Regenhose und Regenjacke (Tipp: Poncho)
- Warme Jacke (je nach Jahreszeit)
- Wechselbekleidung je nach Dauer der Tour

## Notizen

---

---

---

---

---