

## Was nehme ich mit - für ca. 1 Woche

- guten Rucksack 32-35 l
- eingelaufene Wanderschuhe
- 1 Paar Sandalen o.ä. für abends
  
- Regencape + Mütze/Kappe
- ggfls. Alu-Rettungsfolie
- Ersatzschnürsenkel
- Toilettenpapier
- Fotoapparat
- Handy + Ladegerät
- Plastiktüte für Schmutzwäsche
- ggfls. Waschmittel
- kl. Kleiderbürste
- Kl. Taschenmesser (bei Flügen: Klingenlänge < 6 cm)
- Schreibzeug + ggfls. Tagebuch
- Buch
- Bargeld, Geldkarte, Ausweis
- Waschbeutel
- Medikamente (Schmerz, Erkältung, Zerrung, evtl. Magnesium, Individuelles)
  
- Gefriertüte mit Klemmverschluss f. Proviant
- 1 - 2 l Getränke entspr. Jahreszeit
- Fruchtschnitten + Schokolade oder Ähnliches
  
- 2 Hosen (Wanderhosen/Jeans)
- 1 gute Jacke (Wind- und Wasserschutz)
- dazugehöriges Vlies
- evtl. noch 1 Pullover entspr. Jahreszeit
- 3-5 Paar verstärkte Wandersocken
- 3-4 Hemden/Tshirts/Blusen
- Unterwäsche nach Bedarf u. Rucksackgröße
- Schlafsachen
- Taschentücher
- Schal + Handschuhe entspr. Jahreszeit

==> diese Angaben beinhalten was man bereits trägt  
==> möglichst 1 Set für die Rückfahrt reservieren  
==> dies ergibt eine Traglast von etwa 10 kg  
==> bitte eingelaufene Wanderschuhe mitnehmen