

# Was gehört in den Hütten- / Mehrtagestourenrucksack?

**Was** **Gewicht (g)**

---

**Rucksack ca.35-45l** **1700**

---

Trekkingstöcke (1 Paar)	500
Regenhülle für den Rucksack	100
Regenjacke & Regenhose	700
Midlayer Isolation (Primaloft, Daune)	300
2. Satz Unterwäsche	200
2. Paar Wandersocken	70
2. Hose	300
2. Hemd	200
Hüttenschuhe / Sandale / Barfußschuhe	300
dünner Schlafsack / Hüttenschlafsack	500
Isomatte	150
Hygieneartikel	150
kleines Handtuch	100
Schirmmütze (Sonne !)	100
Sonnencreme	100
Verbandszeug*	300
Sitzkissen	100
Wanderkarte/Kompass/GPS-Gerät	300
Handy (für Notruf)	100
Fotoapparat	500
Taschenmesser / Multitool	200
Fernglas	300
Taschen- / Stirnlampe	100
Trinkflasche/-system mit Inhalt	1500
1 Tagesproviant	500

---

**Gesamtgewicht** **ca. 9.5 kg**

Verbandszeug\*: inklusive Pflaster, Blasenpflaster, Sprühverband,  
Zeckenzange, Insektensalbe