

# Was gehört in den Tagesrucksack?

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

---

**Rucksack ca. 25-30l** **1250**

---

Regenhülle für Rucksack	50
Regenjacke	400
Midlayer Isolation (Primaloft, Daune)	300
Verbandszeug*	300
Sitzkissen	100
Wanderkarte/Kompass/GPS-Gerät	300
Fotoapparat	500
Schirmmütze (Sonne !)	100
Sonnencreme	100
Taschenmesser	100
Trinkflasche/-system mit Inhalt	1000
Proviant (Brötchen, Müsliriegel, Obst)	300

---

**Gesamtgewicht** **4800 g**

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