

Was gehört in den Trekkingrucksack?

<i>Was</i>	<i>Gewicht (g)</i>
Rucksack ca. 50l bis 70 l	2300
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, aufblasbar	700
Trekkingkissen	200
Hygieneartikel (Outdoorwaschmittel)	300
Toilettenpapier	100
Kleine Schaufel	200
Trekking-Handtuch	150
Schirmmütze (Sonne !)	100
Sonnencreme	100
Verbandszeug* (inkl. Blasenpflaster, Zeckenzange, Insektensalbe)	300
Sitzkissen	100
Wanderkarte/Kompass/GPS-Gerät	300
Fernglas	300
Stirnlampe	150
Handy (für Notruf)	100
Fotoapparat	500
Ersatzbatterien, – akkus, oder Ladegerät	200
Taschenmesser / Multitool	200
Survivalkit (Feuerzeug, Angelhaken, Anzündwatte, Wasserdesinfektion etc.)	400
Zelt (2 Personen)	3000
Kochgeschirr (2 Töpfe 1 & 2 l)	500
Kocher & Brennstoff	1000
Besteck, Becher, Teller	500
Wassersack (5l), Leergewicht	200
Trinkflasche/-system mit Inhalt	1500
Proviant nach Bedarf	
Gesamtgewicht	ca. 17 kg