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*: inkusive Pflaster, Blasenpflaster, Sprühverband, Insektensalbe, Zeckenzange

Copyright: www.schoeneres-wandern.de