

1	Tagesrucksack - 7 - 22 Liter Volumen mit Regenhülle und für dich passendem Tragesystem	
---	---	--

Großes Fach

1	Erste Hilfe mit Verbandszeug und Gold-silber Folie, Desinfektion und sterilen Handschuhen, Leukoplast	
1	Biwacksack (um Verletzten zu schützen und warmzuhalten)	
1	Wind- oder Regenjacke (je nach angesagtem Wetter)	
1	Vesperdose - oder mehrere für Vielfalt beim Pausieren	
	ggf. Müsliriegel	
1	Sitzkissen / Sitzunterlage	
	wer viel schwitzt, sollte Ersatz-T-Shirt dabei haben und ggf. kleines Handtuch - eventuell noch 2. Pullover	
	ggf. Regenschirm (gegen Sonne und Regen!)	
1	Wanderführer (wenn er die Route enthält oder Zusatzinformationen)	

Im großen Fach oder außen angebracht

1	Paar Trekkingstöcke - z.B. Micro Vario Carbon von Leki	
1	Trinkflasche - je nach Tagesetappe und Einkehrmöglichkeit 0,5 bis 2 l oder ein Trinksack mit Trinkschlauch	

Im Deckelfach oder kleinem Außenfach

1	Halstuch und / oder Buff	
1	Paar Handschuhe (Herbst bis Frühling) - Ganzjährig im Gebirge	
1	Mütze (Herbst bis Frühling) - Ganzjährig im Gebirge	
1	Sonnenhut - möglichst mit Ohren- und Nackenschutz	
1	Taschenmesser	
1	Taschentücher (nur für die Nase)	
	Blasenpflaster	
	Sonnencreme	
	Lippenstift (Sonne und gegen raue Lippen)	
	Antimücken und Antizeckenmittel	
	Antikratz nach Stichen (Soventol oder Fenistil oder eigene Wahl)	
	Kleine Zettel und Bleistift	
	Ladeakku und Ladekabel für Mobiltelefon	
	Traubenzucker	
1-2	Kabelbinder (zum Reparieren von allem möglichen)	

Hosentasche

	Toilettenpapier für das große Geschäft (Taschentücher bitte nicht dafür benutzen, denn das löst sich nur langsam auf in der Natur).	
	Landkarte (1:25.000 der Wanderregion)	
	Geldbörse	
	Mobiltelefon	