

Rucksack und Schlaf

- Reiserucksack, ggf. zusätzlich Daypack
- Dünnere Kunstfaser-Schlafsack, Quilt oder Inlay
- Evtl. Moskitonetz
-

1. Bekleidungsschicht (Unterwäsche)

- Funktionsshirt oder normales T-Shirt, plus Wechselshirt
- Funktionsunterwäsche
- Leichtes Outdoorhemd
- Funktionssocken
-

2. Bekleidungsschicht (Isolation)

- Fleece-, Softshell- oder Kunstfaserjacke
-

3. Bekleidungsschicht (Wetterschutz)

- Regenjacke (Hardshell)
- Wechselbekleidung je nach Tourenlänge
- Wanderschuhe oder Trailrunningsschuhe
- Sandalen oder Zehensandalen für warme Regionen
- Wanderhose evtl. Zip-Off
- Halstuch
- Mütze
- Handschuhe
-
-

Verpflegung: Essen und Trinken

- Evtl. Teller, Tassen und Besteck
- Taschenmesser/Multitool
- Trinkflasche
- Je nach Wunsch: Getränketabletten, Instantkaffee oder Teebeutel
- Reinigungsmittel für Kochutensilien (Öko-Seife) mit kleinem Schwamm
- Wasserfilter, Steripen oder Chlortabletten zur Trinkwasseraufbereitung
-

Hygiene

- Erste-Hilfe Set mit persönlichen Medikamenten
- Kulturbeutel: Zahnbürste & -pasta, Outdoorseife
- Leichtes Mikrofasertuch
- Sonnencreme, ggf. Lippenstift mit UV-Schutz
- Klopapier
- Moskitospray

Sonstige Ausrüstung-/Gebrauchsgegenstände

- Sonnenbrille
- Handy (mit Ladegerät)
- Bargeld & Kreditkarten
- Wanderkarten und Stadtpläne
- Reiseführer
- Personalien: Reisepass, ggf. Visum
- Großes Reiseportemonnaie oder Dokumentenhülle
- Kleiner Müllbeutel
- Stirnlampe (inkl. Ersatzbatterien)
- Gürteltasche, Beintasche oder Brusttasche
- Kamera
- Kleines Zahlen- oder Vorhängeschloss für das Gepäck
- Falls noch Platz: Tablet, eReader, Bücher etc.

