

Grundsätzlich nicht zu viel einpacken!

Jedes zusätzliche Kilo belastet die Gelenke.

Ein durchschnittlich beladener Tagesrucksack von 15-25 Litern Volumen sollte nicht mehr als 3-6 kg wiegen. Daher den Inhalt kritisch hinterfragen. In den Rucksack gehören:



Aufgeladenes Handy (Alarmnummer 140)



Wanderkarte und/oder GPS-Gerät



Nährstoffreiche Verpflegung

z.B. Apfel, Banane, Müsliriegel) und Getränke (Wasser, Tee oder verdünnte Fruchtsäfte).



Medikamente

(falls nötig in kleiner Kühltasche) sowie Notfall-Apotheke mit Pflaster, Mullbinde, Desinfektionsspray, Pinzette



Taschenmesser und Taschenlampe



Plastikbeutel für den eigenen Abfall

(falls nötig in kleiner Kühltasche) sowie Notfall-Apotheke mit Pflaster, Mullbinde, Desinfektionsspray, Pinzette



Ersatzunterwäsche

zum Wechseln, wenn man stark geschwitzt hat



Sonnencreme, Sonnenhut, Regenkleidung



Ersatzschnürsenkel