

## Was gehört in den Tagesrucksack?

<i>Was</i>	<i>Gewicht (g)</i>
<b>Rucksack ca. 25-30l</b>	<b>1250</b>
Regenhülle für Rucksack	50
Regenjacke	400
Pullover / Fleece	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
<b>Gesamtgewicht</b>	<b>4800 g</b>

**Verbandszeug\*:** Pflaster, Blasenpflaster,  
 Sprühverband, Insektensalbe,  
 Zeckenzange