

Was gehört in den Tourenrucksack?

<i>Was</i>	<i>Gewicht (g)</i>
Rucksack ca. 35-45l	1700
Regenhülle für den Rucksack	100
Regenjacke & Regenhose	700
Pullover / Fleece	300
2. Unterwäsche	200
2. Socken	70
2. Hose	300
2. Hemd	200
Hüttenschuhe	300
dünner Schlafsack	500
Isomatte	150
Hygieneartikel	150
kleines Handtuch	100
Schirmmütze (Sonne !)	100
Sonnencreme	100
Verbandszeug*	300
Sitzkissen	100
Wanderkarte/Kompass/GPS-Gerät	300
Fotoapparat	500
Taschenmesser / Multitool	200
Fernglas	300
Taschenlampe	100
Handy	100
Trinkflasche/-system mit Inhalt	1500
1 Tagesproviant	500
Gesamtgewicht	8870 g

Verbandszeug*: Pflaster, Blasenpflaster, Sprühverband,

Insektensalbe, Zeckenzange