

_Basis

- Rucksack
- Ersthilfe Set/Blasenpflaster
- Ersatz/Reparatur Material
- Sackmesser
- Streichhölzer
- Zeitung
- WC Papier + kleine Schaufel
- Regenjacke
- Sitzpolster
- Navigation
- Lesebrille
- Lampe

_Kleidung/Schuhe

- Wanderschuhe
- Socken
- Unterwäsche
- Hose
- Shirt/Hemd
- Ersatzwäsche
- Etwas gegen die Kälte (Pullover usw.)

_Essen und trinken

- Trinken
- Essen

_Jahreszeiten

_Sommer

- Sonnencreme
- Käpi/Kopfbedeckung
- Sonnenbrille

_Frühling/Herbst

- Etwas wärmere Kleidung als im Sommer, aber noch nicht ganz Winter. Je nach Wetter halt!

_Winter

_Zusätzliche Kleidung

- Mütze, Kappe
- Handschuhe
- Halstuch/ Baff
- Warme Hose
- Warme Jacke

_Zusätzliche Ausrüstung

- Schneeschuhe
- Trail Spikes

_Was auch noch nützlich sein kann

- Notkocher der CH-Armee
- Tasse/Löffel
- Wanderstöcke
- Poncho
- Gamaschen
- Desinfektionsmittel