



**Rucksack** 35 bis 45 Liter [oder entsprechend größer für Übernachtungen (s.u.)]  
wasserdicht oder mit Regenhülle

**Persönliche Bekleidung:**

+ passende & bequeme, evtl. wasserdichte Wanderschuhe (nach Möglichkeit über den Knöchel gehend), (Arbeits-)Handschuhe & Mütze, evtl. Halstuch, wetterfeste Jacke und Hose

**Brotzeit & (warmes zum) Trinken**, evtl. Thermoskanne, Teebeutel, Wasser (zum Kochen)

**Empfehlung:**

Neoprensocken, Sitzkissen, Stirnlampe mit Ersatzbatterien, 2 Packriemen à 50 cm,  
evtl. Block und Stift, Klopapier, kleines Handtuch + eigenes Erste-Hilfe-Set

**Werkzeug / Ausrüstung (optional):**

Kleine Handaxt, kleine Klappsäge, Multitool, kleine Handschaufel  
Seil- und Reepschnurstück à 8 bis 10 m & ein kleiner Schraubkarabiner (Norm), Minisitzgurt

**Feuer machen, Kochen (optional):**

Kleine Gaskartusche mit Schraubgewinde & kleiner Kocher zum Aufschrauben, Feuerzeug  
ODER  
kleiner Hobo Kocher, Zündmaterial, Feuerstab o.ä.  
+ 400/500 ml einwandige Edelstahl-Tasse mit Henkel und Deckel

**Für Übernachtungen draußen:**

Faltbare Isomatte oder Leichtluftmatratze, Leichtschlafsack  
Biwaksack einzel oder doppel & Leicht-Tarp (Sonnensegel) → flexibel einsetzbar

**ODER**

Einpersonen-Leichtzelt → weniger Material (?)

**Persönliches:**

...