

Rucksack-Checkliste Mehrtagestour

Zusatz-Bekleidung

- Jacke
- Mütze / Hut / Handschuhe
- Halstuch / Schal / Bandana / Buff / Shemag
- Regenanzug / Poncho / Gamaschen
- Unterwäsche / lange Unterwäsche
- Schlafbekleidung
- Ersatz-Socken
- Ersatz-Hose
- Ersatz-Oberbekleidung
- Badebekleidung
- Ersatz-Schnürsenkel
- Lagerschuhe / Hüttenschuhe (Flip Flops, Barfußschuhe o.ä.)
- Packbeutel / Tüten (wasserdichter Transport)

Kleinzeug

- Sonnenbrille
- Feuerzeug / Feuerstahl / Kerzen
- Kompass / Karten / Karten-Werkzeug / GPS / Ersatz-Batterien
- Taschenlampe / Stirnlampe / Ersatz-Batterien
- Messer / Schleifhilfsmittel
- Klappsäge / Axt
- Handy / Ladegerät / Powerbank
- Lektüre
- Zahlungsmittel (je nach Tour)
- Erste Hilfe Set / Persönliche Medikamente
- Rettungsdecke / Wärmepads
- Abfall-Beutel
- Sitzunterlage
- Wanderstöcke
- Rucksack-Regenüberzug

Lebensmittel

- Trinkflasche / Trinksystem / Trinkwasser
- Wasserfilter
- Frühstück / Tagessnacks / Abendessen
- Salz / Gewürze / Brühwürfel
- Getränkepulver / Kaffee / Tee
- Zucker / Süßungsmittel

Küche

- Kocher / Brennstoff
- Koch- / Essgeschirr
- Becher
- Besteck
- Spülutensilien

Hygiene

- Toilettenpapier / Taschentücher
- Zahnbürste / Zahncreme
- Biologisch abbaubare Seife
- Sonnenschutzmittel

- Insektenschutzmittel / Zeckenpinzette
- Hirschtalgcreme (Fußpflege)
- Hautcreme
- Deo
- Outdoor-Handtuch
- Handwaschmittel
- Persönliche Pflege- und Hygieneprodukte
- Kamm / Bürste
- Rasierzeug
- Nagelfeile / Nagelschere

Übernachtung

- Zelt / Tarp / Biwaksack / Hängematte
- Bodenunterlage / Isolationsmatte / Schlafsack / Kissen-Improvisation
- Paracord / Spannleinen / Heringe / Befestigungsmaterial