

# Rucksack-Checkliste Waldläufer-Tour

## **Zusatz-Bekleidung**

- Jacke
- Mütze / Hut / Handschuhe
- Halstuch / Schal / Bandana / Buff / Shemag
- Regenanzug / Poncho / Gamaschen
- lange, dünne Funktionsunterwäsche
- Ersatz-Socken (1 Paar)
- Ersatz-Schnürsenkel
- Packbeutel / Tüten (wasserdichter Transport)

## **Kleinzeug**

- Sonnenbrille
- Feuerzeug / Feuerstahl
- Kompass / Karten / Karten-Werkzeug / GPS / Ersatz-Batterien
- Taschenlampe / Stirnlampe / Ersatz-Batterien
- Messer / Schleifhilfsmittel
- Klappsäge / Axt
- Handy / Powerbank
- Erste Hilfe Set / Persönliche Medikamente
- Rettungsdecke / Wärmepads
- Abfall-Beutel
- Rucksack-Regenüberzug

## **Lebensmittel (je nach geplanter Eigenversorgung)**

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

## **Küche (je nach geplanter Eigenversorgung)**

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

## **Hygiene**

- Toilettenpapier / Taschentücher
- Hirschtalgcreme (Fußpflege)
- Insektenschutzmittel / Zeckenpinzette

## **Übernachtung (je nach Vorhaben)**

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