

## Persönliche Ausrüstung – Checkliste

- ✓ **Tagesrucksack**
- ✓ **Schlafsack**
- ✓ **Isomatte**
- ✓ **Sitzkissen**
- ✓ **Isotrinkflasche (mindestens 0,5l)**
- ✓ **Wanderschuhe (2 Paar)**
- ✓ **Unterwäsche**
- ✓ **Hosen**
- ✓ **Socken**
- ✓ **Pullover**
- ✓ **Jacke**
- ✓ **kurze Hosen**
- ✓ **Halstuch**
- ✓ **Regenjacke**
- ✓ **Regenhose**
- ✓ **Besteck**
- ✓ **Teller**
- ✓ **Becher**
- ✓ **Sonnenbrille**
- ✓ **Sonnencreme**
- ✓ **Zahnbürste, Zahnpasta, Bürste, Duschgel, Shampoo**
- ✓ **Handtücher**
- ✓ **Taschenlampe**
- ✓ **Messer**
- ✓ **Krankenkarte**