

# Checkliste für den Wanderrucksack

## Verpflegung

- Jause
- Traubenzucker oder Müsli/Powerriegel
- Obstsnack
- Große Trinkflasche mit Wasser
- Isotonisches Getränk

## Kleidung

- Regen/Windjacke
- Pullover/Weste
- Wanderstöcke
- Haube/Kappe/Stirnband
- Wechselshirt
- Sonnenbrille

## Rucksack Apotheke

- Betadona® Wund-Gel und/oder Betadona® Wund-Spray
- Erste-Hilfe-Set (Pflaster, Verbandsmaterial, Dreieckstuch, etc.)
- Blasenpflaster

## Sonstiges

- Sonnencreme
- Taschenmesser
- Kompass/GPS-Gerät
- Aufgeladenes Handy
- Feuerzeug
- Ausweise und Bargeld

