



Checkliste Tageswanderung

- Rucksack
- gute Wanderschuhe mit Profilsohle
- eventuell Wanderstöcke
- regenfeste Windjacke
- Regenhülle (für Rucksack)
- Regenschirm
- 1 Ersatz-T-Shirts
- 1 Sweatshirt oder Faserpelzpullover
- Sonnenschutz (Sonnenhut oder Kopftuch)
- Sonnenbrille
- Sonnenschutzmittel
- Persönliche Medikamente, Heftpflaster
- Taschenmesser
- Trinkflasche, mindestens 1 Liter
- Plastiktüte für den Abfall
- Portemonnaie
- evtl. Notizbuch und Kugelschreiber
- Feldstecher
- Proviantstasche, Picknick