

→ WAS BRAUCHE ICH WIRKLICH

AUSRÜSTUNG

- Rucksack (ca. 40 Liter) inkl. Regenschutz
- Wanderschuhe, gut eingelaufen
- Wanderstöcke
- Pilgerführer & Karten
- Stirnlampe

BEKLEIDUNG

- Funktionskleidung
- Fleecejacke
- Regenjacke
- Halstuch, Mütze, Kappe
- gemütliche Wechselkleidung

VERPFLEGUNG

- Trinkflasche
- Proviant
- Taschenmesser

HYGIENE & GESUNDHEIT

- Hygieneartikel
- Sonnencreme
- Rucksackapotheke inkl. Blasenpflaster, persönlichen Medikamenten

SONSTIGES

- Bargeld & Bankkarte
- Persönliche Dokumente
- Smartphone (Ladegerät)

