

AUSRÜSTUNG

Die folgende Liste erlaubt einen intensiven Einblick in die Tiefen meines grau-schwarzen Lady-Trekkingrucksacks. Ohne Lebensmittel und Wasser ergibt sich ein Gesamtgewicht von circa 12 Kilogramm. Das Zelt haben wir uns aufgeteilt. Cornelia schleppt das Zeltgestänge und ich den Zeltstoff. Insgesamt wiegt unser Discoun-terzelt nur knapp zwei Kilogramm.

Trekkingrucksack mit 55 Litern Fassungsvermögen

- Zelt
- Wanderstock (meistens in der Hand)
- Schlafsack
- Isomatte
- Wanderschuhe (meistens am Körper)
- Outdoor-Sandaletten
- Regen hose und Regenjacke (atmungsaktiv) sowie Regenschutz für den Rucksack
- 3 T-Shirts (wenn man kein Bekleidungsstück verliert, sind 2 T-Shirts ausreichend)
- Unterwäsche (im Optimalfall am Körper)
- Lange Hose (meistens am Körper)
- Kurze Hose
- Schlafshorts
- Dünne Softshell-Jacke (meistens am Körper)
- Hut (meistens am Körper)
- Sonnenbrille (meistens am Körper)
- Erste-Hilfe-Set
- Survival-Set
 - o Bindfaden
 - o Spiegel
 - o Sicherheitsnadeln (werden ihrem Namen leider nicht gerecht)
 - o Blasenpflaster
 - o Pinzette (zum Augenbrauen zupfen)

- Medikamente
 - o Schmerztabletten
 - o Anti-Allergikum
 - o Wund- und Heilsalbe
- Waschbeutel
 - o Kinderzahnbürste
 - o Zahnpasta
 - o Deo-Stick
 - o Rasierer (... denn irgendwo sind Grenzen)
 - o Allround-Outdoor-Shampoo
 - o Feuchte Kosmetiktücher
 - o Wattestäbchen
 - o Ultraleicht-Handtuch
 - o Kontaktlinsen-Utensilien und Brille
- „Anti-Brumm“ gegen Insekten
- Wasserentkeimungsmittel
- Toilettenpapier
- Stirnlampe
- Taschenmesser zum Erlegen der Tomaten
- Wasserabweisender Notizblock und Bleistift
- Papiere (Personalausweis, EC-Karte, Tickets, Geld und Pilgerpass)
- Mobiltelefon + Aufladegerät
- Fotoapparat
- Reiseführer
- Powerriegel