



# Was kommt in den Rucksack?

Die ersten Etappen auf dem Zentralalpenweg 02

## Für uns

- Regenschutz
- Regenjacke
- Weste od. Pullover
- Funktionsleiberl
- Wanderhose (kurz, lang)
- Socken
- Ersatzschuhe
- Unterwäsche
- Toilettzeug (Zahnbürste, -pasta, Haargummis, -spangen, Bürste, Shampoo, Duschgel...)
- Sonnencreme
- Medikamente (für Schmerzen, Insektenstiche, Magenprobleme, Erkältung...)
- Verbandzeug & Blasenpflaster
- Schere/Messer
- Kappe
- Sonnenbrille
- Kleine Geldbörse
- Traubenzucker
- Magnesiumpulver fürs Wasser
- Jause
- Getränke
- Taschentücher
- Handyladegeräte
- Power-Bank
- Wanderführer/Karte

## Für den Hund

- Wasser-/Futterschüssel
- Leinen
- Beißkorb
- Wasser
- Futter
- Leckerlis
- Pfotenbalsam
- Wundsalbe
- Sackerl fürs Gackerl
- Karabinerhaken (um Leine an Rucksack festzumachen)