

Rucksack	Rucksack (14 l, integrierte Regenhülle)
Kleidung	Wanderhose
	Langarmhemd (Polartec)
	Softshell Weste
	Buff (Schlauchhalstuch)
	Regenjacke
	2 Paar dünne Wandersocken (1 Ersatzpaar)
	Halbschuhe
	Kappe
Medizinisches	Blasenpflaster (klein und groß)
	1 sterile Nadel
	Tape
Für die Nacht	Stirnlampe
	Ersatzakku
Verpflegung	1 Energy Cake (für die erste Etappe)
	5 Magnesium/Calcium Sticks (300/600 mg)
	Trinkblase (1,5 l)
Elektronik	Handy
	Powerbank + Kabel
Sonstiges	1 Packung Taschentücher
	Plastikbecher klein (0,2 l)
	Portmonee klein
	2 Gefrierbeutel (zum trockenen Verstauen der Wertsachen bei Regen)
	Übersicht VPS, Zeitplan (5,0/5,5/6,0 Km/h) im DIN-A 8 Format