



Rucksack-Packliste

... für Deine Tageswanderung im Obermain-Jura

- ✓ Wasser / Tee (1- 1,5l je nach Tourenlänge)
- ✓ Regen-/ Windjacke
- ✓ Erste-Hilfe-Set
- ✓ Geld
- ✓ Wechsel-Shirt
- ✓ zusätzliche Kleidungsschicht (Fleecejacke/Pulli zum Überziehen)
- ✓ Schlauchtuch
- ✓ Mütze/ Handschuhe/ Schal
- ✓ Käppi/ Hut/ Sonnenbrille (& ggf. Sonnencreme)
- ✓ Energieriegel/ Traubenzucker/ Nüsse
- ✓ Brotzeit
- ✓ ggf. Regenhose / Schirm
- ✓ evtl. Stirnlampe
- ✓ evtl. Wanderstöcke