



- ☐ Wasserfilter (z. B. Sawyer Mini oder Katadyn)
- ☐ Trinkwasser (mindestens 3-5 Liter, abhängig vom Bedarf)
- ☐ Wasserflasche (wiederverwendb., aus Edelstahl oder BPA-freiem Mat.)
- ☐ Nahrung (Trekkingnahrung, Energieriegel, Notrationen)
- ☐ Topf (klein, leicht, für das Kochen von Mahlzeiten)
- ☐ Essbesteck (klappbar oder aus leichtem Material)
- ☐ Messer (ein robustes, vielseitiges Survival-Messer)
- ☐ Taschenmesser (mit mehreren Funktionen)
- ☐ Tasche (klein für persönliche Gegenstände)
- ☐ Erste-Hilfe-Set (nach DIN-Norm, plus persönliche Medikamente)
- ☐ Körperpflegemittel (z. B. Seife, Zahnbürste, Hygieneartikel)
- ☐ Brille (oder Kontaktlinsen mit Pflegemittel)
- ☐ Nähset (für Reparaturen an Kleidung und Ausrüstung)
- ☐ Solarladegerät (für elektronische Geräte)
- ☐ Radio (Kurbelradio oder Solar)
- ☐ Kompass (für die Navigation)
- ☐ Landkarten (regionale Karten, papierbasiert)
- ☐ GPS-Gerät (Backup zu Karten und Kompass)
- ☐ CB-Funkgerät (für Kommunikation mit anderen)
- ☐ Geigerzähler (zur Messung von Strahlung)
- ☐ Atemschutzmaske mit Pflegeset (z. B. FFP2-Masken)
- ☐ Schutzanzug (z. B. Handschuhe, Augenschutz)
- ☐ Ohrstöpsel (zur Geräuschdämmung und zum Schutz vor Lärm)
- ☐ Bargeld oder Zahlungsmittel (in kleinen Scheinen und Münzen)
- ☐ Dokumente (Kopien von Ausweis, Versicherungspapieren, Notfallkontakten)