

- Robuste Kleidung zum Wechseln, viele Schichten einplanen; Socken und Unterbekleidung doppelt.
- Extra Pulli, falls es kalt wird.
- Wasserdichte Jacke, die auch Wind und Kälte abhält. Da gibt es welche, die man ganz kleinen zusammenrollen kann.
- Ersatzschuhe, falls noch Platz dafür ist.
- Schutzbrille gegen Gestrüpp beim Querfeldein-Rennen
- Gutsitzende Mütze mit glatter Oberfläche (keine Wolle), am besten mit Schirm, gegen Zweige, die sich beim Rennen in den Haaren verfangen.
- Wollmütze gegen Kälte, falls man im Winter fliehen muss.
- Robuste und warme Handschuhe
- Schlafsack
- Isomatte oder ähnliches zum Unterlegen
- Biwacksack, falls man kein Zelt aufbauen kann
- Zelt, möglichst klein und leicht
- Kochgeschirr, für den Rucksack eignet sich ein BW-Henkelmann
- Notkocher, z.B. Esbit-Kocher, kleine Version, mit dem man aber nur kleine Portionen kochen kann. Dafür passt er samt Brennwürfel in das Kochgeschirr.
- Wasserflasche
- Essen und Trinken für drei Tage oder mehr, wenn man länger unterwegs ist. Wichtig sind hier Sachen, die man auch ohne Kochen und Zubereitung essen kann; man weiss ja nie, ob man kochen kann.
- Messer mit mittelgrosser Klinge
- Taschenlampe mit funktionierenden Batterien (am besten LED-Lampen)
- Multifunktions-Taschenmesser, z.B. Schweizer Messer. Auch Leatherman wäre geeignet
- Mindestens 5 m Seil, dick genug, um zur Not einen Menschen aus dem Abgrund ziehen zu können.

- Mindestens 20 m Mehrzweckschnur für dies und das
- 1 m Schlauch mit 1 cm Durchmesser zum Ausschürfen von Pfützen
- Einmal-Handwärmer (aus dem Outdoor-Shop)
- Handtuch
- Eine Packung feuchtes Toilettenpapier, denn das ist kompakter und gründlicher, als normales Toiletten-Papier
- Sonnenschutzmittel
- Zahnputzzeug
- Waschtücher in klein und gross, z.B. Erfrischungstücher oder Deotücher
- Für Frauen: Tampons
- Für Männer: Rasierzeug; schliesslich will man nicht völlig verwildert in die Zivilisation zurückkehren
- Verbandsmaterial und Pflaster (u.a. Blasen-Pflaster)
- Hirschtalg-Creme zur Stärkung der Fuss-Haut
- Schmerzmittel und Kohletabletten gegen Durchfall
- Desinfektionsmittel
- Wasser-Desinfektions-Tabletten
- Miniradio (mit Kurbel-Akku)
- Kompass
- Karte der Umgebung
- Kleiner Block zum Schreiben
- Bleistift, noch besser: Kopierstift, weil auch feucht nutzbar
- Ausweise
- Dokumente oder Kopien der wichtigsten Dokumente (u.a. Geburtsurkunde, Kaufverträge)
- Wichtige Adressen
- Geld in kleinen Scheinen
- Kleine Gold-/Silberbarren oder Gold-/Silbermünzen (klein, wegen dem möglicherweise nicht vorhandenen Wechselgeld)
- Notfallbeutel mit Nähzeug, Angelhaken, Angelschnur, Nägel, Reiszwecken, Signalspiegel, Trillerpfeife, Streichhölzer (wasserfest), Feuerzeug, Rasierklinge, Draht, Klebeband, Brennglas aus Plastik.