Checkliste Rucksack/ Bekleidung — Barth - Magdeburg — Mai/ Juni 2013

Gewicht, was man im Rucksack und an sich trägt — *Gewicht mit elektronischer Küchenwaage ermittelt*

16 Wandertage + 2 Tage Hin- + Rückreise — *für die Zeit vom 30. Mai bis 15. Juni 2013* Wanderzeit

An Person		Gewicht [g]
	Geldbörse + Ausweise (Personal-,	
	Impfausweis, Scheckkarte Krankenkasse	203
	Armbanduhr, Brille	98
	Wanderkartentasche mit Kuli	165
	Fotoapparat mit Film, Fototasche, Batterie	1264
	Wohnung-Türschlüssel (in Geldbörse)+Ring	21
	1 Paar Wanderstrümpfe (X-Socks extrem light)	78
	1 Laufhose 3/4 lang *blau, Orca*	158
	1 Wanderhose grau, Maul 56 + Taschentuch	386
	1 Paar Wanderschuhe Lowa + Einlagen	1270
	1 Halbarmhemd Micro, grünbla *Columbia*	178
	1 Hut	246
	Hosen-Gürtel	156
	2 Bein-Reflektoren (gelb)	28
	Total 1 (an Person)	4251
Im + am Rucksack		
	1 Rucksack, Deuter,rot, 45+10, Reflekt., Regen	2400
	1 Regenschutz-Poncho, rot mit Hülle	582
	1 Gelbe Sicherheits-Schutzweste	113
	1 Fleece Jacke blau + Beutel	369
	Unterkunftsbuch + Beutel	509
	2x 1L Wanderflaschen (leer) + 2 Isol.hüllen	481
	1 Wanderhose (beige), Tascht. *Columbia*	324
	1 Paar Wanderstrümpfe *X-Socks,e-light*	55
	1 Paar Strümpfe normal schwarz	43
	1 Lauf-Hose, Jako schwarz	171
	1 U-Hemd Micro, weiß,	160
	1 Paar Sandalen (abends), Ec(+ Beutel	566
	1 Halbarm, Wanderhemd, Columbia, weißgelb	168
	2 Flaschen-Isolierhüllen bei Flaschen	
	Bahn-Fahrkarte + Geld + Hülle	33
	Essensbeutel + Gabel	17
	Adressenliste	13
	7 Filme a. 36 Bilder + 2 Beutel	192
	Wanderkarten TK25, TK50), Begleittexte	490
	1 Sitzunterlage Schaumstoff	10
	Total 2 (im Rucksack)	6696

Im Rucksack (Toilettenartikel)			Gewicht [g]
	Zahnbürste (10) + Zahnpasta 102	*	112
	seba med flüssig (Körper, Haare)	*	246
	Waschlappen, Papier (12 St.)	*	36
	Rasierapparat + Tasche		256
	1 Handtuch Micro (blau) und Beutel		112
	Deospray Sebamed	*	126
	Melkfett (Füße + Genital)	*	261
	Körper-Milch	*	440
	Feilen (Fußnägel, Hornhaut), Schollbürste		66
	Heilsalbe klein	*	25
	Kulturbeutel, TEAM leer		160
		*	
	Juckreizstillend Autan	*	105
	Pferdesalbe	*	219
	Mini Schuhbürste und Schuhcreme farblos	+	108
	Tuch, rote TEAM-Tasche und		
	Rei in der Tube		65
	6 Holz-Wäscheklammern + Kordel		44
	Lederfett		
	Erste Hilfe Set, Trillerpfeife Notfall		340
	Toilettenpapier + Hakle feucht (Einzelverpackt)	*	57
	Zeckenzange + Kuli + Tüte, Blasenpflaster s. Notf.		
	Medizin *		76
	Total 3 (im Rucksack)		2854

*Toilettenartikel sind Verbrauchsartikel, werden leichter

Summe A + B = Gesamtgewicht (Bekleidung + Rucksack)

	Gewicht [g]
Total 1	4251
Total 2	6696
Total 3	2854
A.Summe 1-3	13801
+ 2 L **T**rinken	2000
+ **E**ssen/Obst	250
B. Summe E&T	2250
A+B Summe =	16051
Minus Total 1	4251
Rucksack ca.	**11800**
Rucksack ca. *	**9550**

Rucksack Gewicht (Total 2+3)	
**** Ideal*** *ca.*	*[g]*
Frauen	*8.000*
Männer	*10.000*
oder weniger	
max. 1/8 des Körpergewichtes	

mit Essen und Trinken (E&T)

ohne Essen und Trinken (E&T)

Total 2 + Total 3

Reste nach der Tour

Körpermilch	leer	
seba med flüssig		124
Deo-Spray		65
Melkfett		109
Schuhcreme	nicht verwendet	108
Rei in der Tube	andere Mittel verwendet	51
Filme	Fotoapparat defekt	
Zahnpasta		62
Pferdesalbe	nur für Knie verwendet	130
		649

Reste nach der Tour: 649 g

Autan 62