Checkliste Rucksack/ Bekleidung

Gewicht, was man im Rucksack und an sich trägt

Gewicht mit elektronischer (Küchen)waage ermittelt

An Person	**Gewicht** [g]
Total 1	

Im + am Rucksack

Total 2	

Reste nach der Tour

Im Rucksack (Toilettenartikel)	**Gewicht** [g]
Total 3	

*Toilettenartikel sind Verbrauchsartikel, werden leichter

Summe A + B = Gesamtgewicht (Bekleidung + Rucksack)

	Gewicht [g]
Total 1 (Person)	
Total 2 (Rucks.)	
Total 3 (Rucks.)	
A.Summe 1-3	
+ 2 L **T**rinken	
+ **E**ssen/Obst	
B. Summe E&T	
A+B Summe =	
Minus Total 1	
Rucksack ca.	
Rucksack ca. *	

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

= Person+Ruck.+Essen/Trink.

= Rucksack + Essen/ Trinken

mit Essen und Trinken (E&T)

ohne Essen und Trinken (E&T)

Übertrag Reste nach der Tour: