

Checkliste Rucksack/ Bekleidung

Eschborn nach Füssen (Allgäu)

Mai/ Juni 2015

Gewicht, was man im Rucksack und an sich trägt

Gewicht mit elektronischer (Küchen)Waage ermittelt

17 Wandertage + Abreise (1 Tag)

für die Zeit vom 28. Mai bis 13. Juni 2015 Wanderzeit

An Person	Gewicht [g]	Im Rucksack (Toilettenartikel)	Gewicht [g]
Geldbörse + Ausweise (Personal-, Impfausw.)		Zahnbürste (15) + Zahnpasta Ajona *	56
Visitenkarten, Scheckkarte, JH Krankenkasse	167	seba med flüssig (Körper, Haare) *	260
Armbanduhr, Brille	101	Waschlappen, Papier, Tüte (18 St.) *	68
Wanderkartentasche mit Kuli + Tageskarten	208	Rasierapparat + Tasche	256
		Kulturbeutel, TEAM leer	178
Fotoapparat mit Chip, Fototasche, Batterie	1550	Deoroller Sebamed *	175
Wohnung-Türschlüssel (in Geldbörse)+Ring	24	Melkfett (Füße + Genital), dm (250 ml) *	253
1 Paar Wanderstrümpfe (X-Socks extrem light)	59	Körper-Milch (400 ml) *	444
		Feilen (Fußnägel, Hornhaut), Kamm	26
1 Laufhose 3/4 lang schwarz,	168	Heilsalbe klein (20 g) *	25
1 Wanderhose grau, Maul 56	366	Scholl-Fußfeile	41
1 Paar Wanderschuhe Lowa + Einlagen	1390	Lederfett *	159
1 Halbarmhemd Micro, grünka Columbia	178	Rei in der Tube *	134
1 Hut, Vollerleder	275	Voltaren (blau) *	110
Hosen-Gürtel	156	Mini Schuhbürste, Tuch, rote TEAM-Tasche	56
Total 1 (an Person)	4642		
Im Rucksack		Fuß- und Körperpuder *	
1 Rucksack, Deuter, rot, 45+10, Reflekt., Regen	2400	Zehenschutz	
1 Regenschutz-Poncho, rot mit Hülle	582	Zahnlückebürste	
		6 Holz-Wäscheklammern + Kordel	44
1 Fleece Jacke blau + Beutel	391		
Unterkunftsbuch + Beutel	591	Erste Hilfe Set, Trillerpfeife Notfall	198
2x 1L Wanderflaschen (leer) + 2 Isol.hüllen	488		
1 Wanderhose (grau, OCK)	277	Toilettenpapier + Hakle feucht (Einzelverpackt)	48
1 Paar Wanderstrümpfe X-Socks, e-light	68	Zeckenzange + Kuli + Tüte, Blasenpflaster s. Notf.	138
1 Paar Strümpfe normal schwarz	35	Medizin *	63
1 Lauf Hose, 3/4, rot	140	Magnesium (Kapseln) *	17
1 Sport-U-Hem Micro, schwarz	113		
		Total 3 (im Rucksack)	2749
1 Paar Sandalen (beige, abenc + Beutel)	564	*Toilettenartikel sind Verbrauchsartikel, werden leichter	
1 Halbarm, Wanderhemd, J. Wolfskin, blau	176	Summe A + B = Gesamtgewicht (Bekleidung + Rucksack)	
1 Handtuch Micro (blau) und Beutel	112		
Bahn-Fahrkarte + Geld + Hülle	68		
Essensbeutel + Gabel	23		
Foto-Batterie-Ladegerät	129		
Adressenliste	11		
Ersatz-Brille + Behälter	95		
4 Taschentücher	56		
Begleittexte (erste Seite)	83		
Wanderkarten TK25, TK50),	327		
1 Sitzunterlage Schaumstoff	6		
Total 2 (im Rucksack)	6735		
Reste nach der Tour			
Körpermilch (fast leer)	86	Übertrag Reste nach der Tour:	828
seba med flüssig	126		
Deo-Roller	155	Heilsalbe	14
Melkfett	110	Fuß-und Körperpuder	82
Lederfett	155	Medizin	43
Rei in der Tube	134	Waschlappen (1)	3
Voltaren (blau)	46	Magnesium (leer)	
Zahnpasta (Ajona)	16	Hosengürtel und Wanderflasche wurden neu gekauft	
	828	Rest total	970

	Gewicht [g]	Rucksack Gewicht (Total 2+3)*
Total 1 (Person)	4642	* Ideal ca. [g]
Total 2 (Rucksack)	6735	Frauen 8.000
Total 3 (Rucksack)	2749	Männer 10.000
A. Summe 1-3	14126	oder weniger
+ 2 L Trinken	2000	max. 1/8 des Körpergewichtes
+ Essen/Obst	250	
B. Summe E&T	2250	
A+B Summe =	16.376	= Person+Ruck.+Essen/Trink.
Minus Total 1	11.734	= Rucksack + Essen/ Trinken
Rucksack ca.	11.734	mit Essen und Trinken (E&T)
Rucksack ca. *	9.484	ohne Essen und Trinken (E&T)