

Checkliste Rucksack/ Bekleidung

Passau nach Bayreuth

11.06.2019

Gewicht, was man im Rucksack und an sich trägt

Gewicht mit elektronischer (Küchen)Waage ermittelt

17 Wandertage ohne Anreise und Abreise

Wanderzeit: Mai- Juni 2019

An Person	Total 1	Gewicht [g]	Im Rucksack (Toilettenartikel)	Total 3	Gewicht [g]
Ausweise (Personal-, gelber Impfa.), Scheck-			Zahnbürste transp. (6 g)+ Zahnpasta (Ajona) *		48
karten, JHB, Krankenkasse:		35	seba med flüssig (Körper, Haare) *		255
Armbanduhr, Brille		90	Waschlappen, Papier, Tüte (12 Stück, leer) *		30
Geldbörse		90	Rasierapparat + Tasche		254
Mobilphone (Handy)		67	Kulturbeutel, TEAM, leer		172
Fotoapparat mit Chip, Fototasche, Batterie		1574	Scholl-Fußfeile		41
Wohnung-Türschlüssel (in Geldbörse)		17	Feile, Kamm, Zehenschutz, Näh-Set, Zahn-		
1 P. Wanderstrümpfe (X-Socks extr. Light, neu)		55	lückenbürste:		48
Klarsichthülle für Hosenseitentasche					
1 Laufhose 3/4 lang, XL, Adidas, schwarz		123			
1 Wanderhose hell, 56, Bergson Taschentuch, Beu		398	10 Holz-Wäscheklammern + Kordel		66
1 Paar Wanderschuhe, Meindl, 3424-49, Einlag.		1250	Visitenkarten (verbraucht) *		33
1 Halbarmhemd grünkariert (Regatta) 3XL		169	Beinsalbe (Pferdesalbe, Tube) *		136
1 Hut, Vollerleder, Sticker		297	Deo-Spray (Seba-Med) *		121
Hosen-Gürtel, schwarz, Textil		37	Melkfett (Füße + Genital, dm) + Beutel *		267
2 Reflektoren (Waden)		15	Körper-Milch (500 ml, Soi, trockene H.) + Beutel *		526
Total 1 (an Person)		4217	Heilsalbe, Tube *		48
Im Rucksack Total 2		Gewicht [g]	Lederfett, Mini-Schuhputz-Set (Team) *		173
1 Rucksack, Deuter, grün, Futura Pro 36, 2 Reflek		1.600	Rei in der Tube, Fußcreme für abends *		194
1 Regenschutz-Poncho (rot), Hülle (Vacas), L/ XL		323			
1 Fleece Jacke, dunk.blau, Vaude 58/ XXL, Taschent.		400	Fenistil Gel (Juckreizlinderung) *		35
Unterkunftsbuch + Beutel		704	WC: Toilettenpapier, feuchte Tücher *		37
1L Wanderflasche (leer) + 1 Isol.hülle (blau)		232	Erste Hilfe Set, Trillerpfeife Notfall		342
1 Wanderhose, olivgrün, Bergson, 56		392	Zeckenzange + Kuli + Tüte, Blasenpflaster		
1 P. Wanderstrümpfe (X-Socks extr. Light)		71	Geld *		21
1 Paar Strümpfe braun		41			
1 Lauf Hose, 3/4, schwarz, Adidas		109	Medizin, Gelatine, Magnesium + Beutel *		125
1 Sport-T-U-Hemd Micro, schwarz, Odlo		88			
			* sind Verbrauchsartikel, werden leichter *		
1 Paar Sandalen (schwarz, abends), Ecco		588	Total 3 (im Rucksack) ®		2972
1 Halbarm, Wanderhemd, rotkariert (Regatta)		182			
1 Handtuch Micro, hellblau, klein, Beutel		112			
Bahn-Fahrkarten (Hin, Rück), Hülle		26			
Essensbeutel + Gabel + anderes (leer)		21			
Mobilphone/ Handy-Ladegerät, Beutel		38			
Foto-Batterie-Ladegerät		--			
Adressenliste + Kuli, Beutel		32			
3/4 Slip, schwarz (abends/ nachts), XXL Falke		81			
Ersatz-Brille (ohne Verdunklung) + Behälter		--			
3 Taschentücher		40			
Begleittexte, 18 Blatt, Beutel		111			
Wanderkarten (TK25, TK50) Kopien +Hüllen		240			
Sitz- und Fußunterlage blau (reisenthal)		43			
Total 2 (im Rucksack) ®		5.474			
Reste nach der Tour					
Körpermilch (Plastikflasche)		219			
seba med flüssig (Plastikbehälter)		164			
Deo (Spray) (leer)		44			
Melkfett (Dose)		112			
Lederfett (Dose)		116			
Rei in der Tube (Tube)		45			
Fußcreme (Tube)		75			
Zahnpasta (Ajona, Tube)		29			
Total Reste 1=		804			
Übertrag Reste nach der Tour, Reste 1: =		804			
Pferdesalbe (Tube) (leer)		16			
Heilsalbe (Tube)		48			
Fenistil		35			
Medizin		17			
Magnesium, Gelatine		41			
Körpergewicht nach [kg]					
Rest total [g] =		961			

Keiner fragt im Ziel, wie schwer war der Rucksack? Hauptsache, Du hast es geschafft (und bist gesund).

