

### Checkliste Rucksack/ Bekleidung

### Bayreuth nach Pirmasens in Corona-Zeit

04.07.2020

Gewicht, was man im Rucksack und an sich trägt

Gewicht mit elektronischer (Küchen)Waage ermittelt

**17 Wandertage ohne Anreise und Abreise**

Wanderzeit: Mai- Juni 2020

An Person	Total 1	Gewicht [g]	Im Rucksack (Toilettenartikel)	Total 3	Gewicht [g]
Ausweise (Personal-, gelber Impfa.), Scheckkarten, JHB, Krankenkasse:		30			
Armbanduhr, Brille + Gesichtsschutzmaske		97	2 Gesichtsschutz + Beutel		12
Geldbörse + Geld		174	Rasierapparat + Tasche schwarz		254
Mobilphone (Handy)		67	Kulturbeutel, TEAM, leer		163
Fotoapparat mit Chips, Fototasche, Batterie		1564	Scholl-Fußfeile		42
Wohnung-Türschlüssel (in Geldbörse)		17	Feile, Kamm, Zehenschutz, Näh-Set, Zahn- lückenbürste + Magnesium:		25
1 P. Wanderstrümpfe (X-Socks extr. Light)		67	f. obere Zahnblende Salbe + Klebstoff u.a.	*	4
Klarsichthüllen für Hosenseitentasche		5	Zahnbürste transp. (8 g) + Zahnpasta (Ajona)	*	61
1 Laufhose 3/4 lang, XL, Adidas, schwarz		105	seba med flüssig (Körper, Haare)	*	260
1 Wanderhose hell, 56, Bergson T-tuch,		438	10 Visitenkarten	*	16
1 Paar Wanderschuhe, Meindl, 3424-49, Einlag.		1226	Beinsalbe (Pferdesalbe, Tube) + Beutel	*	177
1 Halbarmhemd grünkariert (Regatta) 3XL		170	Deo-Spray (Seba-Med) 150 ml	*	120
1 Hut, Vollerleder, Sticker		287	Melkfett (Füße + Genital, dm) + Beutel	*	251
Hosen-Gürtel, schwarz, Textil		37	Körper-Milch (400 ml, Dove, Hydro) + Beutel	*	460
2 Reflektoren (Waden)		11	Heilsalbe, Tube	*	42
<b>Total 1 (an Person)</b>		<b>4295</b>	Lederfett, Mini-Schuhputz-Set (Team)	*	113
<b>Im Rucksack Total 2</b>			Sil in der Tube,	*	235
1 Rucksack, Deuter, grün, Futura Pro 36, 2 Reflektor.		1.770	Fußcreme für abends (dm, Totes Meer, 100 ml)	*	113
1 Regenschutz-Poncho (rot), Hülle (Vacas), L/ XL		325	Waschlappen, Papier (20 Stück)	*	42
			Fenistil Gel (Juckreizlinderung)	*	33
1 Fleece Jacke, dunk.blau, Vaude 58/ XXL, Tt.+		403	WC: Toilettenpapier, feuchte Tücher	*	20
Unterkunftsbuch + Beutel		737	Erste Hilfe Set, Trillerpfeife	<b>Notfall</b>	378
1L Wanderflasche (leer) + 1 Isol.hülle (blau)		231	Zeckenzange + Kuli + Tüte, Blasenpflaster		
1 Wanderhose, olivgr., Bergson, 56		440	Geld	*	??
1 P. Wanderstrümpfe (extr. Light, rot)			Wanderkarten (TK25, TK50) Kopien +Hüllen	*	??
1 Paar Strümpfe schwarz					
1 Lauf Hose, 3/4, blau, Adidas			Medizin (5), Magnesium Kapseln	*	84
1 Sport-T-U-Hemd Micro, schwarz, Odlo		137	* sind Verbrauchsartikel, werden leichter	*	
Gesichtsmaske + Hülle			<b>Total 3 (im Rucksack) ®</b>		<b>2905</b>
1 Paar Sandalen (schwarz, abends), Ecco		588			
1 Halbarm, Wanderhemd, rotkariert (Regatta)		189			
1 Handtuch Micro, hellblau, klein, Beutel					
Bahn-Fahrkarten (Hin, Rück), Hülle		37			
Essensbeutel + Gabel + anderes (leer)		18			
Mobilphone (Handy) > Ladegerät, Beutel		42			
Adressenliste + Kuli, Beutel		27			
3/4 Slip, schwarz (abends/ nachts),					
10 Holz-Wäscheklammern + Kordel		66			
Begleittexte, 20 Blatt, Beutel		129			
Sitz- und Fußunterlage		37			
<b>Total 2 (im Rucksack) ®</b>		<b>5.176</b>			
<b>Reste nach der Tour</b>					
Körpermilch (Plastikflasche)		197			
seba med flüssig (Plastikbehälter)		217			
Deo (Spray) (leer) Gehäuse = 35					
Melkfett (Dose)					
Lederfett (Dose)					
Sil in der Tube (Tube)		204			
Fußcreme (Tube)					
Zahnpasta (Ajona, Tube)					
<b>Total Reste 1=</b>		<b>618</b>			
<b>Übertrag Reste nach der Tour, Reste 1: =</b>		<b>618</b>			
Pferdesalbe (Tube) (leer)					
Heilsalbe (Tube)					
Fenistil					
Medizin					??
Magnesium, Gelatine					
Körpergewicht nach [kg]					
<b>Rest total [g] =</b>		<b>618</b>			

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

5176  
2893

**8069**

---