

**Checkliste Rucksack/ Bekleidung** **Magdeburg nach Eschborn** **Mai/ Juni 2014**

Gewicht, was man im Rucksack und an sich trägt

Gewicht mit elektronischer Küchenwaage ermittelt

**19 Wandertage + Anreise (1 Tag)**

für die Zeit vom 29. Mai bis 16. Juni 2014 Wanderzeit

An Person	Gewicht [g]	Im Rucksack (Toilettenartikel)	Gewicht [g]
Geldbörse + Ausweise (Personal-,	--	Zahnbürste (10) + Zahnpasta *	112
Impfausweis, Scheckkarte Krankenkasse	176	seba med flüssig (Körper, Haare) *	254
Armbanduhr, Brille	99	Waschlappen, Papier, Tüte (19 St.) *	61
Wanderkartentasche mit Kuli + Tageskarten	105	Rasierapparat + Tasche	251
Buchungskopien		Kulturbeutel, TEAM leer	168
Fotoapparat mit Chip, Fototasche, Batterie	1444	Deoroller Sebamed *	175
Wohnung-Türschlüssel (in Geldbörse)+Ring	21	Melkfett (Füße + Genital) (neu) *	265
1 Paar Wanderstrümpfe (X-Socks extrem light)	--	Körper-Milch (400 ml) *	440
Strümpfe neu	52	Feilen (Fußnägel, Hornhaut), Kamm	30
1 Laufhose 3/4 lang blau, Orca	169	Heilsalbe klein *	14
1 Wanderhose grau, Maul 56 + Taschentuch	384	Scholl-Fußfeile	42
1 Paar Wanderschuhe Lowa + Einlagen	1294		*
1 Halbarmhemd Micro, grünblä Columbia	182	Juckreizstillend Autan *	
1 Hut, Vollandeder	250	Voltaren (täglich Knie eingerieben) *	111
Hosen-Gürtel	157	Mini Schuhbürste und Schuhcreme farblos +	106
<b>Total 1 (an Person)</b>	<b>4333</b>	Tuch, rote TEAM-Tasche und	
		Rei in der Tube	99
<b>Im + am Rucksack</b>			
1 Rucksack, Deuter, rot, 45+10, Reflekt., Regen	2400		
1 Regenschutz-Poncho, rot mit Hülle	582	6 Holz-Wäscheklammern + Kordel	43
1 Gelbe Sicherheits-Umhang (Rad)	36	Lederfett	77
1 Fleece Jacke blau + Beutel	399	Erste Hilfe Set, Trillerpfeife Notfall	200
Unterkunftsbuch + Beutel	550		
2x 1L Wanderflaschen (leer) + 2 Isol.hüllen	488	Toilettenpapier + Hakle feucht (Einzelverpackt) *	51
1 Wanderhose (beige), +Tasch Columbia	336	Zeckenzange + Kuli + Tüte, Blasenpflaster s. Notf.	137
1 Paar Wanderstrümpfe alt X-Socks, e-light	71	Medizin *	82
1 Paar Strümpfe normal schwarz gestr.	50		
1 Sport U-Hose, schwarz	65		
1 Sport-U-Hem Micro, schwarz	117		
1 Paar Sandalen (abends), Ecc + Beutel	576	<b>Total 3 (im Rucksack)</b>	<b>2718</b>
1 Halbarm, Wanderhemd, Columbia, weißgelb	176		
1 Handtuch Micro (blau) und Beutel	112		
Bahn-Fahrkarte + Geld + Hülle	86		
Essensbeutel + Gabel	19		
Foto-Batterie-Ladegerät	120		
Adressenliste	13		
Visitenkarten	37		
Ersatz-Brille + Behälter	96		
Wanderkarten TK25, TK50), Begleittexte	494		
1 Sitzunterlage Schaumstoff	13		
<b>Total 2 (im Rucksack)</b>	<b>6836</b>		

\*Toilettenartikel sind Verbrauchsartikel, werden leichter

Summe A + B = Gesamtgewicht (Bekleidung + Rucksack)

	Gewicht [g]	Rucksack Gewicht (Total 2+3)
Total 1	4333	* <b>Ideal ca. [g]</b>
Total 2	6836	Frauen 8.000
Total 3	2718	Männer 10.000
<b>A. Summe 1-3</b>	<b>13887</b>	oder weniger
+ 2 L Trinken	2000	max. 1/8 des Körpergewichtes
+ Essen/Obst	250	
<b>B. Summe E&amp;T</b>	<b>2250</b>	
A+B Summe =	16.137	
Minus Total 1	11.804	
Rucksack ca.	<b>11.804</b>	mit Essen und Trinken (E&T)
<b>Rucksack ca. *</b>	<b>9.554</b>	ohne Essen und Trinken (E&T)
		<b>Total 2 + Total 3</b>

**Reste nach der Tour**

Körpermilch (leer 56)	101
seba med flüssig	144
Deo-Roller (1/3 voll)	153
Melkfett	118
Schuhcreme + Tasche	96
Rei in der Tube (mehrfach Waschmasch.)	94
Voltaren	43
Zahnpasta	62
Lederfett	61

Reste nach der Tour: 872  
 Medikamente 36  
 Heilsalbe leer  
 \_\_\_\_\_  
 908