

Checkliste Rucksack/ Bekleidung

Gewicht, was man im Rucksack und an sich selbst trägt

D-Tour 2015 Frankfurt/ Füssen

Gewicht mit elektron. Küchenwaage ermittelt

Allgemein	Umhängetasche	Gewicht [g]
Geldbörse, Ec Karte, Tel. Nr. Adressen		
Personalausweis, Blutsp. Impf.		74
Begleittext		239
Wanderkarten		368
Handy		70
Digi Kamera, Hülle		207
Pilger Noticebuch, Kuli		358
Schlüssel		28
Umhängetasche		53
Total 1 an Person		1397

im/am Rucksack	Gewicht [g]
Rucksack	1100
Sicherheitswarnweste	79
Regenponcho	360
Sandalen	510
Micro Handtuch	114
1 Paar Socken	58
1 Unterhemd Shirt Nacht	49
1 Socken Neylon	6
Unterhemd U- I Hose Nacht	125
1 Ausgeh BH U-Hose	66
1 Flees Pulli beige	186
1 Ausgeh Hemd grün	102
1 Sitzunterlage	7
2 1lt. Flasche leer	316
1 Wanderhose hell	311
3 Taschentücher Stoff	20
1 H-Tuch	37
Ladeadapter f für Digi, Handy	166
Erste Hilfe, Zec cken, Messer, Aspirin	182
Wäscheleine, k Faden, Nadel	
Schuhbürste, C Fett, Lappen, Klammern	104
Total 2	3898

an Person	Gewicht [g]
Wanderschuhe	1164
Unterwäsche BH, U-Hose	77
Hose hell grau	311
Bluse Kurzarm rot	100
Socken	59
2 Reflektoren	0
Brille	11
1 Hut	243
Uhr	16
Total 3	1981

Toilettenartikel	Gewicht [g]
Medikamente	28
Zahnzwischenb., Z. Bürste	30
Toi Tasche	30
Melkfett	166
Pferdesalbe	145
Seba Med Dusche	211
Deo Tube c.d.6+	98
Zahnpaste	40
Waschhandschuh	27
Bodymilk	0
Haar Kamm	13
Toipapier Pampers	45
Gallseife	89
Kombilöffel	14
Waschlappen, Slipp	23
Nachtschiene	22
Nivea, Sonnenschutz	31
Autan Insekten	40
Total 4	1052
Total 1 + 2 + 4 6347	

*Toilettenartikel sind Verbrauchsartikel

Total 1 + 2 ist das Gesamtgewicht (Bekleidung + Rucksack)

		Rucksack Gewicht kpl. #
Total 1	1397	Ideal ca. [kg]
Total 2	3898	<i>Frauen 8</i>
Total 3	1981	
Total 4	1052	<i>Männer 10</i>
Summe	8328	
+ 2 l Wasser	2000	# oder weniger
+ Essen/ Obst	250	oder 1/8 des Körpergewichtes
- an Person	-1867	
Rucksack ca.	8711	incl. Essen und Trinken
	-2250	Essen u. Trinken
	6461	ohne Essen u. Trinken