Checkliste Rucksack/ Bekleidung — Füssen über Bozen nach Kufstein — 08.07.2017

Gewicht, was man im Rucksack und an sich trägt — *Gewicht mit elektronischer (Küchen)Waage ermittelt*

17 Wandertage + Anreise und Abreise (je 1 Tag) — *Juni 2017* — Wanderzeit

An Person — Total 1	Gewicht [g]
Geldbörse + Ausweise (Personal-, Impfausw.	
Visitenk., Scheckkarte, JHB, Krankenkasse	160
Armbanduhr, Brille	94
1 Fleece Jacke blau	377
Mobilphone (Handy)	67
Fotoapparat mit Chip, Fototasche, Batterie	1570
Wohnung-Türschlüssel (in Geldbörse)	20
1 P. Wanderstrümpfe (X-Socks extr. Light, neu)	56
1 Laufhose 3/4 lang *schwarz,*	182
1 Wanderhose grau, Maul 56	370
1 Paar Wanderschuhe Lowa + Einlagen	1466
1 Halbarmhemd grünkariert (Regatta)	170
1 Hut, Vollleder	284
Hosen-Träger *(Maier Sports)*	127
2 Reflektoren (Waden)	15
Total 1 (an Person)	4958

Im Rucksack — Total 2	Gewicht [g]
1 Rucksack, Deuter,grün, Futura Pro 36, Reflek	1770
1 Regenschutz-Poncho (rot), Hülle (Vaas)	321
1 Fleece Jacke blau	
Unterkunftsbuch + Beutel	628
1L Wanderflasche (leer) + 1 Isol.hüllen	230
1 Wanderhose (grau,The North Face), Gürtel	346
1 P. Wanderstrümpfe (X-Socks extr. Light)	63
1 Paar Strümpfe normal schwarz	32
1 Lauf Hose, 3/4, schwarz, Adidas, Techfit	130
1 Sport-T-U-Hemd Micro, schw *arz, Odlo*	88
1 Paar Sandalen (schwarz, abends), Ecco	582
1 Halbarm, Wanderhemd, blau, Jack Wolfskin	175
1 Handtuch Micro (blau) und Beutel	112
Bahn-Fahrkarte + Geld + Hülle (Hin- u. Rückf.)	60
Essensbeutel + Gabel + anderes	25
Handy-Ladegerät	32
Foto-Batterie-Ladegerät	
Adressenliste + Kuli	17
Slip (abends/ nachts)	65
Ersatz-Brille (ohne Verdunklung) + Behälter	160
3Taschentücher	41
Begleittexte (je erste Seite)	110
Wanderkarten (TK25, TK50) Kopien +Hüllen	293
Sitz- und Fußunterlage	64
Total 2 (im Rucksack) ®	5344

Im Rucksack (Toilettenartikel) — Total 3		Gewicht [g]
Zahnbürste + Zahnpasta Ajona	*	54
seba med flüssig (Körper, Haare)	*	254
Waschlappen, Papier, Tüte (18 St.)	*	49
Rasierapparat + Tasche		253
Kulturbeutel, TEAM leer		171
Scholl-Fußfeile		41
Feile (Fußnägel), Kamm, Zehenschutz,		17
Zahnlückebürste		
Mini Schuhbürste, Tuch, rote TEAM-Tasche		58
10 Holz-Wäscheklammern + Kordel		66
Beinsalbe (Pferdesalbe, Tube)	*	135
Deo-Roller *(Seba-Med)*	*	162
Melkfett (Füße + Genital), *(dm)*	*	254
Körper-Milch (500 ml, Soi)	*	532
Heilsalbe	*	40
Lederfett	*	162
Rei in der Tube	*	128
Gehwol-Fußkraft f. abends	*	85
Fuß- und Körperpuder (Penaten)	*	34
Fenistil Gel (Juckreizlinderung)	*	24
Toilettenpapier + feuchte Tücher	*	100
Erste Hilfe Set, Trillerpfeife	***Notfall***	340
Zeckenzange + Kuli + Tüte, Blasenpflaster		
Medizin, Magnesium, Gelatine	*	90
** sind Verbrauchsartikel, werden leichter*	*	
Total 3 (im Rucksack) ®		3049

	Gewicht [g]
Total 1 (P)	4958
Total 2 ®	5344
Total 3 ®	3049
A=Summe 1-3	13351
+ 1 L **T**rinken*	1000
+ **E**ssen/Obst	250
B= Summe E&T	1250
A+B Summe =	14.601
Minus Total 1=	9.643
T2+T3+B ca.	9.643
T2 + T3 ca. *	**8.393**

Ideal:
Rucksack Gewicht (Total 2+3)*
IST: 8393 *[g]*
max. Frauen = 8.000
max. Männer = 10.000
oder weniger
max. 1/8 des Körpergewichtes

*Trinkmitnahme abhängig von Nachfüllbarkeit tagsüber

anPerson+Ruck.+**E**ssen/**T**rink.
= Rucksack + **E**ssen/ **T**rinken
***mit E**ssen und **T**rinken*
***ohne E**ssen und **T**rinken*

Reste nach der Tour

		Gewicht [g]
Körpermilch *(Plastikflasche)*		288
seba med flüssig *(Plastikbehälter)*		116
Deo-Roller *(Glaszylinder)* (leer = 120 g)		137
Melkfett *(Dose)*		135
Lederfett *(Dose)*	voll	162
Rei in der Tube *(Tube)*	voll	128
Gehwol neu gekauft, war lee		77
Zahnpasta (Ajona) *(Tube)*		21
Total **Reste 1**=		1064

Übertrag Reste nach der Tour, **Reste 1**:		=	1064
Pferdesalbe	leer		
Heilsalbe *(Tube)*			30
Fuß-und Körperpuder *(Plastikzylinder)*			26
Medizin			
Waschlappen *(Papier-Zellstoff)*			14
Magnesium, Gelatine	leer		
Rest total		=	**1134**