Checkliste Rucksack/ Bekleidung — Oberaudorf nach Passau

13.06.2018

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

10 Wandertage ohne Anreise und Abreise — *Wanderzeit: Mai- Juni 2018*

An Person	**Total 1**	**Gewicht** [g]
	Geldbörse + Ausweise (Personal-, Impfausw.	--
	Visitenk., Scheckkarte, JHB, Krankenkasse:	200
	Armbanduhr, Brille	95
	Mobilphone (Handy)	67
	Fotoapparat mit Chip, Fototasche, Batterie	1580
	Wohnung-Türschlüssel (in Geldbörse)	17
	1 P. Wanderstrümpfe (X-Socks extr. Light, neu)	66
	1 Laufhose 3/4 lang, XL, Adidas, schwarz	114
	1 Wanderhose grau, Maul 56 Taschentuch+Beu	382
	1 Paar Wanderschuhe Lowa + Einlagen	1484
	1 Halbarmhemd grünkariert (Regatta)	171
	1 Hut, Vollleder	293
	Hosen-Gürtel	157
	2 Reflektoren (Waden)	15
	Total 1 (an Person)	4641
Im Rucksack	**Total 2**	
	1 Rucksack, Deuter,grün, Futura Pro 36, Reflek	1770
	1 Regenschutz-Poncho (rot), Hülle (Vacas)	321
	1 Fleece Jacke blau Taschentuch + Beutel	366
	Unterkunftsbuch + Beutel	650
	1L Wanderflasche (leer) + 1 Isol.hülle (blau)	230
	1 Wanderhose schwarz, maier 56	414
	1 P. Wanderstrümpfe (X-Socks extr. Light)	54
	1 Paar Strümpfe grau	40
	1 Lauf Hose, 3/4, schwarz, Adidas, Techfit, L	102
	1 Sport-T-U-Hemd Micro, schwarz, Odlo	89
	1 Paar Sandalen (schwarz, abends), Ecco	588
	1 Halbarm, Wanderhemd, rotkariert (Regatta)	182
	1 Handtuch Micro (blau) und Beutel	113
	Bahn-Fahrkarte + Geld + Hülle (Rückfahrt)	110
	Essensbeutel + Gabel + anderes	39
	Handy-Ladegerät	32
	Foto-Batterie-Ladegerät	
	Adressenliste + Kuli	87
	Slip (abends/ nachts)	
	Ersatz-Brille (ohne Verdunklung) + Behälter	156
	3Taschentücher	
	Begleittexte (je erste Seite)	81
	Wanderkarten (TK25, TK50) Kopien +Hüllen	256
	Sitz- und Fußunterlage blau (reisenthel)	43
	Total 2 (im Rucksack) ®	5723

Im Rucksack (Toilettenartikel)	**Total 3**		**Gewicht** [g]
	Zahnbürste + Zahnpasta Ajona	*	54
	seba med flüssig (Körper, Haare)	*	221
	Waschlappen, Papier, Tüte (10 St.)	*	36
	Rasierapparat + Tasche		254
	Kulturbeutel, TEAM leer		173
	Scholl-Fußfeile		
	Feile (Fußnägel), Kamm, Zehenschutz,		17
	Zahnlückebürste		
	Schutzbalsam, Intimbereich, Beine (Linola)		34
	Mini Schuhbürste, Tuch, rote TEAM-Tasche		58
	10 Holz-Wäscheklammern + Kordel		67
	Beinsalbe (Pferdesalbe, Tube)	*	138
	Deo-Spray *(Seba-Med)*	*	123
	Melkfett (Füße + Genital), *(dm)*	*	180
	Körper-Milch (500 ml, Soi)	*	564
	Heilsalbe	*	57
	Lederfett	*	147
	Rei in der Tube	*	116
	Fußpflege. abends, (Pedibaer), Tube	*	38
	Fenistil Gel (Juckreizlinderung)	*	24
	Toilettenpapier + feuchte Tücher (WC)	*	80
	Erste Hilfe Set, Trillerpfeife ***Notfall***		344
	Zeckenzange + Kuli + Tüte, Blasenpflaster		
	Medizin: Gelatine, Bierhefe-Tabl.	*	240
	** sind Verbrauchsartikel, werden leichter*	*	
	Total 3 (im Rucksack) ®		2965

	Gewicht [g]	**Ideal:** ***Rucksack Gewicht*** (Total 2+3)* ***IST: 8393***	*[g]*
Total 1 (P)	4641	*max. Frauen =*	*8.000*
Total 2 ®	5723	*max. Männer =*	*10.000*
Total 3 ®	2965	*oder weniger*	
A=Summe 1-3	13329	*max. 1/8 des Körpergewichtes*	
+ 1 L **T**rinken*	1000		
+ **E**ssen/Obst	250	*Trinkmitnahme abhängig von	
B= Summe E&T	1250	Nachfüllbarkeit tagsüber	
A+B Summe =	14.619	anPerson+Ruck.+**E**ssen/**T**rink.	
Minus Total 1=	9.978	= Rucksack + **E**ssen/ **T**rinken	
T2+T3+B ca.		***mit E**ssen und **T**rinken*	
T2 + T3 ca. *	**8.688**	***ohne E**ssen und **T**rinken*	
Körpergewicht davor [kg]	104,7		

Reste nach der Tour

Körpermilch *(Plastikflasche)*		355
seba med flüssig *(Plastikbehälter)*		162
Deo-Spray		60
Melkfett *(Dose)*		133
Lederfett *(Dose)*	voll	147
Rei in der Tube *(Tube)*		85
Fußcreme		18
Zahnpasta (Ajona) *(Tube)*		25
	Total **Reste 1**=	985

Übertrag Reste nach der Tour, **Reste 1**:	=	*985*
Pferdesalbe (Tube)		67
Heilsalbe *(Tube)* voll		57
Fenistil		19
Medizin		130
Waschlappen *(Papier-Zellstoff) leer*		
Magnesium (leer), Gelatine		48
Körpergewicht danach [kg] 104,5		
Rest total [g]	=	**1306**