

Packliste Rucksacktaschen-Belegung

Beutel/Packsäcke:

1. Erste Hilfe
2. Bekleidung
3. Hygiene
4. Technik
5. Sonstiges
6. Schmutz- /feuchte Wäsche

Alles im Rucksack soll 6-7 kg nicht überschreiten (10% Eigengewicht)

Die komplette Liste enthält **87** Positionen

Gewicht:

Ohne Rucksack: 5,6 kg, mit Rucksack: 6,7 kg,

Mit am Rucksack abgehängter Last 7,8 kg + 1 Liter Wasser 8,8 kg

Am Körper

Reisedokumente		Hemd
Ausweis		Hemd
Bargeld		Hemd
Kreditkarte		Hemd
5,00 € Scheine mitnehmen (Trinkgeld etc.)		R/W/H

Rucksack Tasche 1 (Top-Tasche außen)

Einzelteile ohne Beutel

Toilettenpapier	30	
L-Carnitin (16 Kapseln in Beutel) ist gut für die Ausdauer bei Steigung	22	
Einweghandschuhe	8	
Schlauchschal	31	
Basecap mit klappbarem Schirm	50	
Kleines Handtuch 32 g	32	
3 leere Zip-Beutel (Müll ben. Klopapier)	20	
Fahrradhandschuhe (Wanderstöcke)	55	

Rucksack Tasche 2 (Top-Tasche innen)

Erste Hilfe-Beutel (B1)

Desinfektionsspray/-salbe für Wunden	69/28	
Corona Maske	5	
Taschentücher	27	
Verband	8	
Pflaster	8	
Hansaplast (für Druckstellen)	20	
Magnesium (1x täglich, also 8 Beutel)	40	
Rettungsdecke (1) lose in Top-Tasche in.	50	
Knieschoner (lose in Top-Tasche in.)	90	
2 Fixierbinde/Verbandmull (5g)	10	
2 Aspirin Kautabletten	4	

Rucksack Tasche 3 (Hauptfach)

Ohne Beutel

Wanderfalzstuhl (faltbarer Rucksackstuhl)	910	
Badeschuhe/Sandalen (188)	444	
Hotelschlappen	30	
Mini-Schlafsack damit man keinen Kontakt zur Unterlage hat?	182	
Tagesrucksack faltbar	105	

Bekleidung-Beutel (B2) (1350 / gewogen: 1162g)

Leichte Sporthose (Übernachtung)	130	
Badehose	100	
2 Funktions-Shirt (65g) (1x am Körper)	65	
1 Aktiv Sporthose	226	
2 Hemden (200g) (1x am Körper)	200	
1 Langarm-T-Shirt (Merinowolle) (Körper)	225	
2 Paar Wandersocken (1x 66g)	66	
1 Paar normale Socken	35	
Stülpfen (Wadenschutz bei Nässe)	39	
3 Unterhosen (60g) 2 im Rucksack	120	

Hygiene-Beutel (B3) (518 g - gewogen: 612 g)

Trocken-Deo in einer Dose	86	
Medikamente (1x Janu, 1x Forx, 1x Prota 20 E)	50	
4x Lefax	7	
Kamm	8	
Handtuch Airlite Towel	77	
Ohrstöpsel	8	
Waschmittel kleine Tube	38	
Rasierzeug (Schaum & Klinge)	80	
Waschseife	80	
Zahnbürste	21	
Zahnpasta klein	19	
Zahnseide	5	
Kleines Duschgel	67	
Schnarchstop	5	
Nagelfeile	3	
Vaseline oder Hirschtalgcreme für Füße	50	
Salbe gegen Muskelkater (umgefüllt in kleine Dose)	50	

Technik-Beutel (B4)

Ladegerät für Smartphone (4 Ports)	120	
Adapter für Spanien	64	
Powerbank klein, 7.000 mAh	139	
Lade-Kabel	34	
Ohrhörer mit Ladegerät	34	

Sonstiges-Beutel (B5)

Flaschenöffner (FWH)	7	
kleine Packsäcke , wasserdichte Säcke	73	
Aluminium Sitzkissen	48	
Reserve-Brille	133	
6x kleine Wäscheklammern	22	
Wäscheleine (20m auf 10m gekürzt)	20	
Traubenzucker	100	
Schmutzwäschebeutel (Kleidungswechsel)	30	

Feuchte-/Schmutzwäsche-Beutel (B6) (Hauptfach)

Zwiebellook Kleidungswechsel		
------------------------------	--	--

Rucksack Tasche 4 (Rückseite außen)

Regenschutzjacke	311	
Regenhose	190	
Regenponcho (klein SSG)	65	
Regenschutz für Rucksack	98	
Rettungsdecke (2) (Notzelt bei Starkregen)	50	

Rucksack Tasche 5 (Links außen)

Filterflasche mit Aktivkohle leer	126	
---	-----	--

Rucksack Tasche 6 (Rechts außen)

Faltflasche	35	
-----------------------------	----	--

Rucksack Tasche 7 (am linken Tragegurt)

Leer evtl. Taschenmesser		
--------------------------	--	--

Rucksack Tasche 8 (rechter Hüftgurt)

Sonnencreme	55	
Handdesinfektionsgel	53	
Seitenbacher Energiebombe 1 Verpackung (63g) enthält 2 kleine Riegel (2 Ver.?)	126	
Campingbesteck , Taschenmesser 6 cm Klinge (Flugzeug), Löffel, Gabel, Öffner	81	

Rucksack Tasche 9 (linker Hüftgurt)

Smartphone		
Kaugummi/Pfefferminze in Beutel	10	

Rucksack Tasche 10 (Rückenteil)

Trinkblase 2 l	190	
--------------------------------	-----	--

Am Rucksack außen

Leichte Weste (Deckel Hauptfach)	450	
Wanderfalzstock , Körpergröße mal 0,68 112 cm, bergauf verkürzen, bergab verlängern. (Dürfen nicht in Handgepäck)	565	
Selfie-Stick Stativ (am linken Träger)	167	

Sonstiges

Rucksack-Osprey Talon 33 im Fachgeschäft kaufen. Hat Handgepäck-Abmessungen.	1110	
Wandersocken (am Fuß)		
Schuhe (Scarpa) im Fachgeschäft kaufen		
SIDAS 3D-Gel-Einlegesohlen		

Checkliste zum Rucksack

[Osprey Kestrel](#), [Talon 33](#) oder Kyte (38 l) (1,5 kg?) 130,-€,

[Video-Anleitung](#)

Leichttrucksack Berg haus Fast oder Virga 2 (nicht geeignet)

Größenverstellbar? S, M, L ?

Trinkblase möglich?

Deckelfach

Halter für Wanderstöcke?

Hüftgurttaschen

Rückenbelüftung

Schulterriemen um Rucksack näher an Körper zu ziehen

Links zu den Videos:

Mein Video Teil 1

[Spanisch lernen](#)

[Unbeschwert Pilgern - Der 5kg Rucksack](#)

[Rucksack richtig einstellen](#)

[Rucksack für den Jakobsweg/Fernwanderung finden](#)