

Die komplette Liste enthält **96** 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

Es waren 52 Teile im Einsatz

Am Körper

<input checked="" type="checkbox"/>	1.	Reisedokumente		Hemd
<input checked="" type="checkbox"/>	2.	Ausweis		Hemd
<input checked="" type="checkbox"/>	3.	Bargeld		Hemd
<input checked="" type="checkbox"/>	4.	Kreditkarte		Hemd
<input checked="" type="checkbox"/>	5.	5,00 € Scheine mitnehmen (Trinkgeld etc.)		R/W/H

Rucksack Tasche 1 (Top-Tasche außen)

Einzelteile ohne Beutel

<input type="checkbox"/>	1.	Toilettenpapier	30	
<input type="checkbox"/>	2.	L-Carnitin (16 Kapseln in Beutel) ist gut für die Ausdauer bei Steigung	22	
<input type="checkbox"/>	3.	Einweghandschuhe	8	
<input type="checkbox"/>	4.	Schlauchschal	31	
<input checked="" type="checkbox"/>	5.	Basecap mit klappbarem Schirm	50	
<input checked="" type="checkbox"/>	6.	Kleines Handtuch 32 g	32	
<input type="checkbox"/>	7.	3 leere Zip-Beutel (Müll ben. Klopapier)	20	
<input type="checkbox"/>	8.	Fahrradhandschuhe (Wanderstöcke)	55	
<input type="checkbox"/>	9.	Zip-Beutel mit zwei Gummis (Feuchtigkeitsschutz Smartphone)	3	
<input type="checkbox"/>	10.	Karabinerhaken	16	
		Leichte Handschuhe		

Rucksack Tasche 2 (Top-Tasche innen)

Erste Hilfe-Beutel (B1)

<input type="checkbox"/>	1.	Desinfektionsspray/-salbe für Wunden	69/28	
<input type="checkbox"/>	2.	Corona Maske	5	
<input checked="" type="checkbox"/>	3.	Taschentücher	27	

<input type="checkbox"/>	4.	Verband	8	
<input type="checkbox"/>	5.	Pflaster	8	
<input type="checkbox"/>	6.	Hansaplast (für Druckstellen)	20	
<input checked="" type="checkbox"/>	7.	Magnesium (1x täglich, also 8 Beutel)	40	
<input type="checkbox"/>	8.	Rettungsdecke (1) lose in Top-Tasche in.	50	
<input type="checkbox"/>	9.	Knieschoner (lose in Top-Tasche in.)	90	
<input type="checkbox"/>	10.	2 Fixierbinde/Verbandmull (5g)	10	
<input type="checkbox"/>	11.	2 Aspirin Kautabletten	4	
<input type="checkbox"/>	12.	Vesitenkarte	1	

Rucksack Tasche 3 (Hauptfach) Ohne Beutel

<input checked="" type="checkbox"/>	1.	Wanderfalzstuhl (faltbarer Rucksackstuhl)	910	
<input type="checkbox"/>	2.	Badeschuhe/Sandalen (188) bessere Schuhe	444	
<input checked="" type="checkbox"/>	3.	Hotelschlappen	30	
<input type="checkbox"/>	4.	Mini-Schlafsack damit man keinen Kontakt zur Unterlage hat?	182	
<input type="checkbox"/>	5.	Tagesrucksack faltbar	105	

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

<input checked="" type="checkbox"/>	1.	Leichte Sporthose (Übernachtung)	130	
<input checked="" type="checkbox"/>	2.	Badehose	100	
<input checked="" type="checkbox"/>	3.	2 Funktions-Shirt (65g) (1x am Körper)	65	
<input checked="" type="checkbox"/>	4.	1 Aktiv Sporthose	226	
<input checked="" type="checkbox"/>	5.	2 Hemden (200g) (1x am Körper)	200	
<input type="checkbox"/>	6.	1 Langarm-T-Shirt (Merinowolle) (Körper)	225	
<input checked="" type="checkbox"/>	7.	2 Paar Wandersocken (1x 66g)	66	
<input checked="" type="checkbox"/>	8.	1 Paar normale Socken	35	
<input type="checkbox"/>	9.	Stülpfen (Wadenschutz bei Nässe)	39	Nicht dabei
<input checked="" type="checkbox"/>	10.	3 Unterhosen (60g) 2 im Rucksack	120	

Hygiene-Beutel (B3) (518 g - gewogen: 663 g)

<input checked="" type="checkbox"/>	1.	Trocken-Deo in einer Dose	86	
<input checked="" type="checkbox"/>	2.	Medikamente (1x Janu, 1x Forx, 1x Prota 20 E)	50	

<input type="checkbox"/>	3.	4x Lefax	7	
<input checked="" type="checkbox"/>	4.	Kamm	8	
<input checked="" type="checkbox"/>	5.	Handtuch Airlite Towel	77	
<input type="checkbox"/>	6.	Ohrstöpsel	8	
<input checked="" type="checkbox"/>	7.	Waschmittel kleine Tube	38	
<input checked="" type="checkbox"/>	8.	Rasierzeug (Schaum & Klinge)	80	
<input checked="" type="checkbox"/>	9.	Waschseife	80	
<input checked="" type="checkbox"/>	10.	Zahnbürste	21	
<input checked="" type="checkbox"/>	11.	Zahnpasta klein	19	
<input type="checkbox"/>	12.	Zahnseide	5	
<input type="checkbox"/>	13.	Kleines Duschgel	67	
<input type="checkbox"/>	14.	Schnarchstop	5	
<input type="checkbox"/>	15.	Nagelfeile	3	
<input checked="" type="checkbox"/>	16.	Vaseline oder Hirschtalgcreme für Füße	50	
<input checked="" type="checkbox"/>	17.	Salbe gegen Muskelkater (umgefüllt in kleine Dose)	80	
<input type="checkbox"/>	18.	Feuchtigkeitstücher	9	

Technik-Beutel (B4)

<input checked="" type="checkbox"/>	1.	Ladegerät für Smartphone (4 Ports)	120	
<input type="checkbox"/>	2.	Adapter für Spanien	64	
<input type="checkbox"/>	3.	Powerbank klein, 7.000 mAh	139	
<input checked="" type="checkbox"/>	4.	Lade-Kabel	34	
<input type="checkbox"/>	5.	Ohrhörer mit Ladegerät	34	

Sonstiges-Beutel (B5)

<input checked="" type="checkbox"/>	1.	Flaschenöffner (FVH)	7	
<input type="checkbox"/>	2.	kleine Packsäcke , wasserdichte Säcke	73	
<input type="checkbox"/>	3.	Aluminium Sitzkissen	48	
<input type="checkbox"/>	4.	Reserve-Brille	133	
<input checked="" type="checkbox"/>	5.	6x kleine Wäscheklammern	22	
<input checked="" type="checkbox"/>	6.	Wäscheleine (20m auf 10m gekürzt)	20	
<input type="checkbox"/>	7.	Traubenzucker	100	
<input checked="" type="checkbox"/>	8.	Schmutzwäschebeutel (Kleidungswechsel)	30	

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

<input checked="" type="checkbox"/>	1. Zwiebellook Kleidungswechsel (Pos 8 Sonstig)		
-------------------------------------	---	--	--

Rucksack Tasche 4 (Rückseite außen)

<input type="checkbox"/>	1. Regenschutzjacke gegen Kälte	311	
<input type="checkbox"/>	2. Regenhose	190	
<input type="checkbox"/>	3. Regenponcho (klein SSG)	65	
<input type="checkbox"/>	4. Regenschutz für Rucksack	98	
<input type="checkbox"/>	5. Rettungsdecke (2) (Notzelt bei Starkregen)	50	

Rucksack Tasche 5 (Links außen)

<input type="checkbox"/>	1. Filterflasche mit Aktivkohle leer	126	
--------------------------	--	-----	--

Rucksack Tasche 6 (Rechts außen)

<input checked="" type="checkbox"/>	1. Faltflasche	35	
-------------------------------------	--------------------------------	----	--

Rucksack Tasche 7 (rechter Hüftgurt)

<input checked="" type="checkbox"/>	1. Sonnencreme	55	
<input checked="" type="checkbox"/>	2. Handdesinfektionsgel	53	
<input checked="" type="checkbox"/>	3. Seitenbacher Energiebombe 1 Verpackung (63g) enthält 2 kleine Riegel (2 Ver.?)	126	

Rucksack Tasche 8 (linker Hüftgurt)

<input checked="" type="checkbox"/>	1. Smartphone		
<input checked="" type="checkbox"/>	2. Kaugummi/Pfefferminze in Beutel	10	

Rucksack Tasche 9 (am linken Tragegurt)

<input type="checkbox"/>	1. Trillerpfeife	5	
<input checked="" type="checkbox"/>	2. Campingbesteck , Taschenmesser 6 cm Klinge (Flugzeug), Löffel, Gabel, Öffner	81	

Rucksack Tasche 10 (Rucksack Rücken)

<input checked="" type="checkbox"/>	1. Trinkblase 2	190	
-------------------------------------	---------------------------------	-----	--

Am Rucksack außen

--	--	--	--

<input checked="" type="checkbox"/>	1. Leichte Weste (Deckel Hauptfach)	450	
<input checked="" type="checkbox"/>	2. Wanderfalzstock , Körpergröße mal 0,68 112 cm, bergauf verkürzen, bergab verlängern. (Dürfen nicht in Handgepäck)	565	
<input checked="" type="checkbox"/>	3. Selfie-Stick Stativ (am linken Träger)	167	

Sonstiges

<input checked="" type="checkbox"/>	1. Rucksack-Osprey Talon 33 im Fachgeschäft kaufen. Hat Handgepäck- Abmessungen.	1110	
<input checked="" type="checkbox"/>	2. Wandersocken (am Fuß)		
<input checked="" type="checkbox"/>	3. Schuhe (Scarpa) im Fachgeschäft kaufen		
<input checked="" type="checkbox"/>	4. SIDAS 3D-Gel-Einlegesohlen		