

**am Körper***Klamotten*

<i>x was</i>	<i>bemerkung</i>	<i>gramm</i>
1 Unterhose		50
1 Strümpfe	Falke TK2	60
1 Laufshirt	noname	142
1 Trekkinghose	Meru Grimsey Pants	490
1 Gürtel		106
1 Trekkingschuhe	Lowa Renegade GTX MID	1120
1 Schirmmütze		70
1 Sonnenbrille	und Etui	53

*Geldgürtel*

<i>x was</i>	<i>bemerkung</i>	<i>gramm</i>
1 Geld		5
1 EC-Karte		5
1 Kreditkarte		5
1 Auslandskrankenschein		5
1 Ausweis		5
1 Führerschein		5
1 Pilgerpass		20
1 Adressenliste	und Telefonliste	5
1 Flutickets		10

*Sonstiges*

<i>was</i>	<i>bemerkung</i>	<i>gramm</i>
1 Swatch	mit Wecker	20
2 Teleskopstöcke		500
1 Geldgürtel		48
	Am Körper	2724

**im Rucksack***Klamotten*

<i>x was</i>	<i>bemerkung</i>	<i>gramm</i>
1 Unterhose		50
1 Strümpfe	Falke TK2	60
1 Laufshirt	adidas	205
1 Turnhose		262
1 kurze Hose		105
1 Regenponcho	Wäfo Monsun	440
1 Beinlinge	Wäfo	140
1 Jacke	Außenjacke Aldi	762
1 Badelatschen		191
1 Pullover Fleece	Innenjacke Aldi	471
1 Handschuhe	Fäustlinge	90
1 Schal		78
1 Laufshirt lang	Aldi	297

*Ausrüstung*

<i>x was</i>	<i>bemerkung</i>	<i>gramm</i>
1 Rucksack		1560
1 Schlafsack	Traveller 700	1080
1 Therm-A-Rest		978
1 Stofftasche	für alte Wäsche	45
1 Stirnlampe		75
1 Taschenmesser		30
1 Plastiklöffel		30
6 Sicherheitsklammern		5
1 Ohrstöpsel	Kuhtips	16
4 ZIP-Beutel		52
1 Wanderführer		300
Wörterbuch	Spanisch	100
2 Schulhefte	für tagebuch	77
1 Kugelschreiber		10
1 Digicam+Akku+Speicher+Hülle		281
1 Ladegerät	Digicam	147
1 Smart Tube	Trinkschlauch	80

2 Wasser	Liter	2000
Nähnadel		1
Nähgarn		1
3m Schnurr	Wäscheleine/abspannen	50

#### *Apotheke*

<i>x was</i>	<i>bemerkung</i>	<i>gramm</i>
Kopfweh	Paracetamol	5
Schmerzen	IBU-Hemopharm	11
Durchfall	Loperamid	7
Übelkeit	MCP-Rathiopharm	5
Sodbrennen	Sodbrennen	5
Magnesium	geg Krämpfe	50
3 Pflaster	streifen+rolle	10
1 Mullbinde	und Verband	23
1 1.Hilfe Handschuhe		20
Blasenpflaster	Compeed oder 2nd Skin	10
1 Desinfekt.spray	für Wunden	70
1 Deet		58
4 Desinfekt. Tücher		19
1 Fenistil	Gel	20

#### *Hygiene*

<i>x was</i>	<i>bemerkung</i>	<i>gramm</i>
1 Handtuch		165
1 Sonnencreme	50ml	61
1 Nagelschere		15
1 Zahnbürste		10
2 Zahnpasta	2x9,4ml	29
1 Rein in der Tube		100
1 Klopapier		100
1 Deo		50
1 Duschgel	30ml	39

#### *Dokumente*

<i>x was</i>	<i>bemerkung</i>	<i>gramm</i>
--------------	------------------	--------------

1 Kreditkarte		5
1 Geld		5
1 Auslandskrankenschein	Kopie	5
1 AusweisFührerschein	Kopie	5
1 AdressenTelefonliste	Kopie	5
1 Flutickets	Kopie	10
	Im Rucksack	10986
	Am Körper	2724
	<b>Gesamt</b>	<b>13710</b>