

Packliste

Menge	Ausrüstungsgegenstand (Rucksack)	Gewicht (g)
1	Rucksack	2.500
1	Trinksystem mit ca. 2,6 Liter Wasser	2.800
1	kl. Trinkflasche u.a. auch zum Auffüllen des Trinksystems	27
1	Leichter Daunenschlafsack mit Schutzbeutel	371
1	Seiden-Inlett mit eigenem Schutzbeutel	166
1	Ultraleicht-Tagesrucksack mit Schutzbeutel für Wertsachenmitnahme etc.	69
1	Kissen (aufblasbar) mit Schutzbeutel	177
1 Set	Messer, Gabel, Löffel (Titan)	49
1	Trinkbecher (Kunststoff)	24
1	Isomatte mit Spanngurten zur Befestigung am Rucksack	400
1	Erste-Hilfe-Set in wasserdichtem Sack u.a. mit Schere, Zeckenzange, Pinzette, Nagenknipser, Blasenpflaster etc.	599
1	Tennisball für eigene Fußmassage u. Stäbchen für Fußreflexzonen-Massage	56
1 Set	Medikament und verschiedene Mineralstoff-Tabletten (größere Menge wg. starkem Schwitzen)	363
1 Rolle	Kinesiotape (blau)	80
1 Rolle	Bandage (blau)	60
1 Set	Waschbeutel mit u.a. Duschgel, Zahnbürste, Zahnpasta, Hirschtalg, Massageöl	586
1	Sonnenschutz-Spray	237
1	Brille mit Metall-Etui und Reinigungstuch	76
2 Päck.	Papiertaschentücher	55
1 Set	Wäscheleine und Kunststoffklammern	112
1 Set	Lederwachs, Tuch und 2 Gel-Einlagen	192
1 Tube	Waschmittel (Rei)	95
1	Badetuch (Mikrofaser) mit Netzbeutel	294
1	kleines Stoff-Taschentuch	
1 Rolle	WC-Papier (Restrolle)	79
1	Wanderhosen	348
2	kurzärmelige Hemden (Funktionkleidung)	428
2 Satz	Unterhemden, Unterhosen, Wandersocken (Funktionskleidung)	587
1	Pullover (Mikrofleece)	366
1	Softshell-Jacke	554
1	Poncho mit eigenem Schutzbeutel und 1 Paar Gamaschen	638
1 Paar	Sandalen	541
1	Stirnlampe	114
1	Taschenmesser	53
1 Set	Trillerpfeife, Kugelschreiber, kl. Taschenlampe, Ersatz-Batterien f. Lampe	49
1	Jakobsmuschel	56
1	Geldbörse	52
1	Smartphone mit Schutzhülle	142
2	Schutzfolien für Rucksackverpackung (Rückflug)	98

Menge	Ausrüstungsgegenstand (Rucksack)	Gewicht (g)
1	Outdoor-Navigationsgerät (Garmin Oregon 550t) mit Akku u. Karabiner	243
1 Set	Div. techn. Geräte mit 1 Akku-Pack für Smartphone u. Diktiergerät, 1 USB-Kabel mit USB-Ladegerät, 1 Ladegerät Navi, 2 Paar Akkus für Navi, 1 Ladegerät Fotoapparat, Kabel u. jap. Adapter für Fotoapparat	640
1 Set	Verschleißteile für NW-Stöcke: 2 Paar Gummipads, 1 Paar Spitzen	113
1 Set	Unterlagen u.a. mit Reiseführer, Sprachführer, Tagebuch, Flug- u. Hotel-dokumente, Pilgerpass etc.	840
	Gesamtgewicht	15.329

Menge	Ausrüstungsgegenstand (am „Mann“)	Gewicht (g)
1	Wanderhosen mit 1 Gürtel	484
1	Reiseführer (Jakobsweg: Via de la Plata)	204
1	kurzärmeliges Hemd (Funktionskeidung)	200
1	Unterhemd (Funktionskeidung)	82
1	Unterhose (Funktionskeidung)	69
1 Paar	Wandersocken	66
1	Sonnenschutz-Hut	90
1	Sonnenbrille mit Stoffbeutel	47
1 Paar	Wanderschuhe mit Einlagen	1718
1	Sportuhr (Polar)	59
1	Diktiergerät	62
1	kl. Dose Pfefferspray	28
1	Fotoapparat mit SD-Karte, Akku und Schutztasche	367
1	kl. Jap. Handtuch als Schweiß Tuch	42
1 Paar	NW-Handschuhe	30
1 Paar	Nordic Walkingstöcke mit Gummipad	360
	Gesamtgewicht	4.050