

## Packliste für Dänemark, Etappe 5; 3 Tage)

	Gegenstand	Artikel	Gewicht (g)	Anteil (%)
<b>Am Körper</b>	<b>Summe Gewicht am Körper</b>	<b>(ohne Rucksack)</b>	<b>3.068</b>	
	Wanderschuhe	Hanwag Canyon Wide	1.260	
	Wandersocken	<a href="#">Falke TK5</a>	49	
	Wanderhose, lang (Zipper)	<a href="#">Gamsbökk, MountainHigh ZIPPOFF</a>	733	
	Unterhose (leicht trocknend)	Odlo Slip	35	
	Shirt	<a href="#">Gamsbökk, Dry Light</a>	130	
	Mütze	thoni mara	52	
	Gürtel	Jack Wolfskin	75	
	Trekkingstöcke	Gabel (1 Stück)	250	
	Uhr	Tissot T-Touch	88	
	Smartphone	Fairphone 2	168	
	Tasche für Smartphone	<a href="#">Witz Smartphone Locker</a>	113	
	Hut (gegen Sonne)	Salewo	90	
	Taschentücher	10-Stück	25	

### im Rucksack Summe Gewicht im Rucksack (inkl. Rucksack)

**11.437**

Rucksack	Rucksack	Deuter Act Lite 40+10	1.670	14,6%	
<b>Kleidung</b>	<b>Summe</b>		<b>2.200</b>	<b>19,2%</b>	
	Regenjacke	<a href="#">Patagonia Torrentshell</a>	345	15,7%	ok
	Shirt	<a href="#">Gamsbökk, Dry Light</a>	130	5,9%	ok
	Unterhose (leicht trocknend)	Odlo, 2x	70	3,2%	ok
	Paar Wandersocken	<a href="#">Falke TK5</a>	49	2,2%	ok
	Fleeceweste	Waveboard	288	13,1%	ok
	Regenjacke	<a href="#">Patagonia Torrentshell</a>	345	15,7%	ok
	Regenhose	<a href="#">Berghaus PaLite Pants</a>	200	9,1%	OK
	Fleecejacke	Waveboard	380	17,3%	ok
	Merionunterwäsche (lang) für Nachts)	Icebreaker 200er	393	17,9%	ok
<b>Übernachtung</b>	<b>Summe</b>		<b>2.415</b>	<b>21,1%</b>	
	Zelt mit Zeltstangen)	<a href="#">Tarptent Notch</a>	900	37,3%	ok
	Zeltunterlage	<a href="#">Tarptent Tvekk® Groundsheet</a>	122	5,1%	ok
	Heringe	4+4	84	3,5%	ok
	Isomatte	<a href="#">Synmat UL 7M (mit Packsack)</a>	470	19,5%	ok
	Pumpsack	<a href="#">SeaToSummit Airstream, 20l</a>	48	2,0%	ok
	Schlafsack	Cumulus 300 mit Packsack	671	27,8%	ok
	Kopfkissen	(zum Ausstopfen)	100	4,1%	ok
	Stirnlampe	Nitecore T360	20	0,8%	ok
<b>Kochen</b>	<b>Summe</b>		<b>967</b>	<b>8,5%</b>	
	Gaskocher	<a href="#">SOTO Amicus</a>	72	7,4%	ok
	Topf etc	<a href="#">GSI Glacier Stainless Minimalist</a>	215	22,2%	ok
	Gaskartusche (gebraucht)	<a href="#">Primus Sommergas, 1x230g</a>	250	25,9%	ok

	Gegenstand	Artikel	Gewicht (g)	Anteil (%)	
Verpflegung	Summe		2.800	24,5%	
	Energieriegel	4x	260	9,3%	ok
	Wasser	1,5 l	1.500	53,6%	ok
	Packbeutel		63	2,3%	ok
	Outdoor Essen	Trek'n Eat (2x)	320	11,4%	ok
	Outdoor Essen	Peronin (2x), als Kalorienergänzung Mittle	200	7,1%	ok
	Nüsse		150	5,4%	ok
	Teebeutel	4St	15	0,5%	ok
	Vitamentabletten + Zahntabletten	4 Vitamintab., 8 Zahntabl.	10	0,4%	ok
	Frühstück	Müsli	250	8,9%	ok
	Kaffeepulver		32	1,1%	ok
Navigation	Summe		355	3,1%	
	Powerbank	Powerbank 9000mAh	300	84,5%	ok
	Kabel+Ladegerät	Ladegerät+ Kabel, Kopfhörer	55	15,5%	ok
Körperpflege	Summe		306	2,7%	
	Kulturtasche		115	37,6%	ok
	Rasierzeug	Einmalrasierer	10	3,3%	ok
	Zahnbürste		12	3,9%	ok
	Biologisch abbaubare Seife	Dr. Bronner Magic Soup, Eukalyptus	83	27,1%	ok
	Sonnencreme	Budni	50	16,3%	ok
	Kamm		12	3,9%	ok
	Feuchtigkeitscreme	Nivea Men	20	6,5%	ok
	Nagelfeile		4	1,3%	ok
Sonstiges	Summe		724	6,3%	
	Regenhaube für Rucksack		92	4,2%	ok
	Erste Hilfe	Pflaster	97	13,4%	ok
	Geldbörse	Geld, Ausweis, Kreditkarte, Bahncard	100	13,8%	ok
	Taschentücher	2 Packungen (20g/Stk.)	40	5,5%	ok
	Kloppapier		34	4,7%	ok
	Schaufel		48	6,6%	ok
	Kleinkrambeutel	Stift, Tagebüchlein, Reparaturset, Schnürsenkel, Desinfektionstücher, 2. Ladekabel, 2. Ladegerät	200	27,6%	ok
	Fleecehandtuch		20	2,8%	ok
	Plastiktüte		53	7,3%	ok
	Sitzkissen	Unterlage Rucksack etc.)	40	5,5%	ok