



Am liebsten draußen...

## Packliste - Weitwandern

### Geld/Finanzen/Orga

| Gegenstand                                 | Beschreibung                  | Anzahl | Gewicht in g | Gesamtgewicht in g |
|--------------------------------------------|-------------------------------|--------|--------------|--------------------|
| <input type="checkbox"/> Bargeld           | Portemonaie                   | 1      | 125 g        | 125 g              |
| <input type="checkbox"/> EC-Karte          | Portemonaie                   | 1      | 0 g          | 0 g                |
| <input type="checkbox"/> Personalausweis   | Portemonaie                   | 1      | 0 g          | 0 g                |
| <input type="checkbox"/> Zugticket(Online) | DB Navigator/Handy            | 1      | 0 g          | 0 g                |
| <input type="checkbox"/> Reservierungen    | Hotel/Hütten/Handy            | 1      | 0 g          | 0 g                |
| <input type="checkbox"/> ZIP Beutel        | Für Nasses/Fettiges o. Schutz | 1      | 0 g          | 0 g                |
| <input type="checkbox"/>                   |                               |        |              |                    |
| <b>Gesamt</b>                              |                               |        |              | <b>125 g</b>       |

### Kleidung

| Gegenstand                                        | Beschreibung                   | Anzahl | Gewicht in g | Gesamtgewicht in g |
|---------------------------------------------------|--------------------------------|--------|--------------|--------------------|
| <input type="checkbox"/> Merino Unterhose         | Dilling, Ortovox               | 1      | 75 g         | 75 g               |
| <input type="checkbox"/> Merino T-Shirt           | Dilling, Ortovox, Icebreaker   | 1      | 150 g        | 150 g              |
| <input type="checkbox"/> Merino Longsleeve, 200er | Dilling, Icebreaker            | 1      | 260 g        | 260 g              |
| <input type="checkbox"/> Merino Socken            | Icebreaker, mittel             | 1      | 65 g         | 65 g               |
| <input type="checkbox"/> Primaloft Merino         | Icebreaker Merino Loft         | 1      | 330 g        | 330 g              |
| <input type="checkbox"/> Regenhose                | Berghaus, Paclite Overtrousers | 1      | 265 g        | 265 g              |
| <input type="checkbox"/> Regenjacke               | Mammut, Masao Light HS         | 1      | 265 g        | 265 g              |
| <input type="checkbox"/> Merinomütze              | Dilling                        | 1      | 15 g         | 15 g               |
| <input type="checkbox"/> Buff                     | Buff                           | 1      | 15 g         | 15 g               |
| <input type="checkbox"/> Handschuhe               | Ortovox Merino Ultra Light     | 1      | 35 g         | 35 g               |
| <input type="checkbox"/>                          |                                |        |              |                    |
| <b>Gesamt</b>                                     |                                |        |              | <b>1475 g</b>      |

### Ausrüstung

| Gegenstand                                 | Beschreibung                     | Anzahl | Gewicht in g | Gesamtgewicht in g |
|--------------------------------------------|----------------------------------|--------|--------------|--------------------|
| <input type="checkbox"/> Rucksack          | Osprey Kestrel 48l               | 1      | 1735 g       | 1735 g             |
| <input type="checkbox"/> Packsack          | Osprey Ultralight Drysack 3L     | 1      | 15 g         | 15 g               |
| <input type="checkbox"/> Packsack          | Osprey Ultralight Drysack 6L     | 2      | 30 g         | 60 g               |
| <input type="checkbox"/> Packsack          | Osprey Ultralight Drysack 12L    | 1      | 60 g         | 60 g               |
| <input type="checkbox"/> Taschenmesser     | Opinel                           | 1      | 35 g         | 35 g               |
| <input type="checkbox"/> Filterflasche     | Be Free 1l                       | 1      | 80 g         | 80 g               |
| <input type="checkbox"/> Trinkblase        | Source Premium Widepac 2l        | 1      | 185 g        | 185 g              |
| <input type="checkbox"/> Feuerzeug         | Big                              | 1      | 5 g          | 5 g                |
| <input type="checkbox"/> Nähset            | Klein, mini Schere, Faden, Nadel | 1      | 10 g         | 10 g               |
| <input type="checkbox"/> Notizbuch + Stift | Seit Anfang an                   | 1      | 175 g        | 175 g              |
| <input type="checkbox"/> Selfiestick       | Für Handy/Kamera                 | 1      | 135 g        | 135 g              |
| <input type="checkbox"/>                   |                                  |        |              |                    |
| <b>Gesamt</b>                              |                                  |        |              | <b>2495 g</b>      |



Am liebsten draußen...

Zuviel oder zuwenig eingepackt? Sag es FredFex!

[info@FredFex.de](mailto:info@FredFex.de)



Am liebsten draußen...

## Packliste - Weitwandern

### Ausrüstung für den Berg

| Gegenstand                           | Beschreibung                    | Anzahl | Gewicht in g | Gesamtgewicht in g |
|--------------------------------------|---------------------------------|--------|--------------|--------------------|
| <input type="checkbox"/> Stirnlampe  | Petzl, Actik                    | 1      | 90 g         | 90 g               |
| <input type="checkbox"/> Biwaksack   | Mountain Equipment, Ultra Light | 1      | 105 g        | 105 g              |
| <input type="checkbox"/> 1.Hilfe Set | Ortovox, Roll Doc               | 1      | 190 g        | 190 g              |
| <input type="checkbox"/>             |                                 |        |              |                    |
| <b>Gesamt</b>                        |                                 |        |              | <b>385 g</b>       |

### Hygiene

| Gegenstand                                 | Beschreibung                           | Anzahl | Gewicht in g | Gesamtgewicht in g |
|--------------------------------------------|----------------------------------------|--------|--------------|--------------------|
| <input type="checkbox"/> Kulturbbeutel     | Osprey Ultralight Washbag Roll/gepackt | 1      | 125 g        | 125 g              |
| <input type="checkbox"/> Taschentücher     | Tempo                                  | 1      | 30 g         | 30 g               |
| <input type="checkbox"/> Blasenpflaster    | Compeed/Packung                        | 1      | 30 g         | 30 g               |
| <input type="checkbox"/> Ibuprofene        | 1a                                     | 2      | 1 g          | 2 g                |
| <input type="checkbox"/> Feuchttücher      | Tempo                                  | 1      | 50 g         | 50 g               |
| <input type="checkbox"/> Sonnencreme       | Sun Dance 50+ DM                       | 1      | 50 g         | 50 g               |
| <input type="checkbox"/> Zahnbürste        | Reisezahnbürste                        | 1      | 20 g         | 20 g               |
| <input type="checkbox"/> Zahnseide         | DontoDent DM                           | 1      | 4 g          | 4 g                |
| <input type="checkbox"/> Deocreme          | Badesalz                               | 1      | 1 g          | 1 g                |
| <input type="checkbox"/> Kamm              | DM                                     | 1      | 10 g         | 10 g               |
| <input type="checkbox"/> Nagelschere       | Zwilling                               | 1      | 20 g         | 20 g               |
| <input type="checkbox"/> Pinzette          | Zwilling                               | 1      | 10 g         | 10 g               |
| <input type="checkbox"/> Q-Tipp            | DM                                     | 8      | 1 g          | 8 g                |
| <input type="checkbox"/> Medikamente       | Nach Bedarf                            | 2      | 5 g          | 10 g               |
| <input type="checkbox"/> Tagescreme        | Weleda Calendula                       | 1      | 25 g         | 25 g               |
| <input type="checkbox"/> Waschmittel       | Rei aus der Tube                       | 1      | 35 g         | 35 g               |
| <input type="checkbox"/> Ohrstöpsel        | Ohropax                                | 1      | 2 g          | 2 g                |
| <input type="checkbox"/> Schlafmaske       | Seide                                  | 1      | 15 g         | 15 g               |
| <input type="checkbox"/> Seife/Zahnpasta   | Wiener Salzseife                       | 1      | 70 g         | 70 g               |
| <input type="checkbox"/> Spezielle Hygiene | Nach Bedarf                            | 0      | 0 g          | 0 g                |
| <input type="checkbox"/>                   |                                        |        |              |                    |
| <b>Gesamt</b>                              |                                        |        |              | <b>517 g</b>       |

### Elektronik

| Gegenstand                                           | Beschreibung                     | Anzahl | Gewicht in g | Gesamtgewicht in g |
|------------------------------------------------------|----------------------------------|--------|--------------|--------------------|
| <input type="checkbox"/> Kamera + Hülle + Ersatzakku | Sony DSC-RX100M3, MG Lederhülle  | 1      | 465 g        | 465 g              |
| <input type="checkbox"/> Kopfhörer                   | Pixel Buds                       | 1      | 60 g         | 60 g               |
| <input type="checkbox"/> Temperatursensor            | Garmin Tempe                     | 1      | 20 g         | 20 g               |
| <input type="checkbox"/> Powerbank + Ladekabel       | EasyAcc, 10000mAh, C und B Kabel | 1      | 230 g        | 230 g              |
| <input type="checkbox"/> Stromstecker                | EAXUS, 3xUSB, 5V,3A              | 1      | 35 g         | 35 g               |
| <input type="checkbox"/>                             |                                  |        |              |                    |
| <b>Gesamt</b>                                        |                                  |        |              | <b>810 g</b>       |



Am liebsten draußen...

Zuviel oder zuwenig eingepackt? Sag es FredFex!

[info@FredFex.de](mailto:info@FredFex.de)



Am liebsten draußen...

## Packliste - Weitwandern

### Verpflegung

| Gegenstand                                        | Beschreibung      | Anzahl | Gewicht in g | Gesamtgewicht in g |
|---------------------------------------------------|-------------------|--------|--------------|--------------------|
| <input type="checkbox"/> Energieriegel/Gel        | Cliff Bar         | 5      | 70 g         | 350 g              |
| <input type="checkbox"/> Brotzeit/Studentenfutter | Vor Ort einkaufen | 1      | 450 g        | 450 g              |
| <input type="checkbox"/> Wasser                   | Klares/Kaltes     | 1      | 1500 g       | 1500 g             |
| <input type="checkbox"/>                          |                   |        |              |                    |
| <b>Gesamt</b>                                     |                   |        |              | <b>2300 g</b>      |

### Kleidung und Equipment am Körper

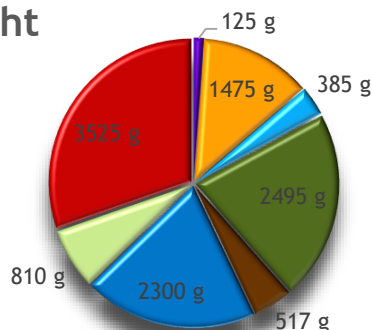
| Gegenstand                                   | Beschreibung                     | Anzahl | Gewicht in g | Gesamtgewicht in g |
|----------------------------------------------|----------------------------------|--------|--------------|--------------------|
| <input type="checkbox"/> Merino T-Shirt      | Dilling, Ortovox, Icebreaker     | 1      | 150 g        | 150 g              |
| <input type="checkbox"/> Merino Unterhose    | Dilling, Ortovox                 | 1      | 75 g         | 75 g               |
| <input type="checkbox"/> Merino Socken       | Ortovox, dünn                    | 1      | 50 g         | 50 g               |
| <input type="checkbox"/> Kurze Softshellhose | Ortovox, Brenta L                | 1      | 245 g        | 245 g              |
| <input type="checkbox"/> Fleecejacke         | Ortovox Fleece Light Grid Hooded | 1      | 310 g        | 310 g              |
| <input type="checkbox"/> Cap                 | DAV "Wir lieben die Berge"       | 1      | 100 g        | 100 g              |
| <input type="checkbox"/> Wanderstöcke        | Alpin Loacker                    | 1      | 590 g        | 590 g              |
| <input type="checkbox"/> Sonnenbrille        | Julbo Zebra Reactiv              | 1      | 75 g         | 75 g               |
| <input type="checkbox"/> Handy               | Note 10 plus                     | 1      | 210 g        | 210 g              |
| <input type="checkbox"/> Uhr                 | Garmin                           | 1      | 120 g        | 120 g              |
| <input type="checkbox"/> Schuhe              | Meindl Air C                     | 1      | 1600 g       | 1600 g             |
| <input type="checkbox"/>                     |                                  |        |              |                    |
| <b>Gesamt</b>                                |                                  |        |              | <b>3525 g</b>      |

### Zusammenfassung

| Kategorie                               | Gesamtgewicht in g |
|-----------------------------------------|--------------------|
| <b>Geld/Finanzen/Orga</b>               | <b>125 g</b>       |
| <b>Kleidung</b>                         | <b>1475 g</b>      |
| <b>Ausrüstung für den Berg</b>          | <b>385 g</b>       |
| <b>Ausrüstung</b>                       | <b>2495 g</b>      |
| <b>Hygiene</b>                          | <b>517 g</b>       |
| <b>Verpflegung</b>                      | <b>2300 g</b>      |
| <b>Elektronik</b>                       | <b>810 g</b>       |
| <b>Kleidung und Equipment am Körper</b> | <b>3525 g</b>      |
| <b>Gesamtgewicht Rucksack</b>           | <b>8107 g</b>      |
| <b>Gesamtgewicht</b>                    | <b>11632 g</b>     |

### Gewicht

- Geld/Finanzen/Orga
- Kleidung
- Ausrüstung für den Berg
- Ausrüstung
- Hygiene
- Verpflegung
- Elektronik
- Kleidung und Equipment am Körper



Am liebsten draußen...

Zuviel oder zuwenig eingepackt? Sag es FredFex!

[info@FredFex.de](mailto:info@FredFex.de)