



PAKKELISTE - DAMER - CAMINOEN

Antal	Objekt - forslag	Vægt i gram	Kommentar
1	Rygsæk	1560	Osprey Kestrel 48 l
2	T-shirt	208	Hurtigtørrende
1	zipp-off bukser	350	Hurtigtørrende
2	Indersokker	130	Hurtigtørrende
2	Ydersokker	100	Bridgedale / Falk TH2
1	Støvler	1600	Löwe
1	Fleecejakke	279	Hard Shell
2	Trusser	50	
2	BH - sports	152	Hurtigtørrende
1	Sovepose	800	Komprimeret 2 liter
1	Håndklæde	70	Sea To Summit / hurtigtørrende
1	Regnponcho	280	
1	Hat/kasket/pandebånd	120	Der BØR være skygge på.
1	Sandaler	275	
100	Hovedpinepiller	40	Ipren
4	Ørepropper, sæt	10	Gerne snor i, så er nemmere at holde styr på
1	Hårshampoo	260	
1	Tandbørste	20	
1	Tandpasta	40	
1	Solcreme	150	faktor 25 / 30
1	Compeed	50	forskellige slags
1	Førstehjælp	100	nål, tråd, bandage, sikkerhedsnåle, jod
1	Saks, lille	15	placeres i Førstehjælpstaske
1	Tre-i-éen	35	Negle vokser også på rejsen
1	10 Tampax - 10 Bind - 1 pk Trusseindlæg	142	
1	Hårbørste	74	Træ
1	tandstikker/tandtråd	27	Tænder SKAL plejes.
1	Fodplejcreme	150	Plej hele tiden, og godt til at hjælpe andre
1	Lommeservietter	48	Til begge ender, hvis lige pludselig...
1	Dagbog	120	Til tanker, tlfnr, mailadresse
1	Blyant/kuglepen	30	
1	Bestik	50	Sea to Summit
1	Vanddunk 3 liter	150	Camel
1	Pandelygte	70	Et must
1	Solbriller	65	xlite
1	Mobil-tlf + oplader	170	
1	INSIDEPUNG som indeholder	150	+plastikpose m "lynslås" så det bliver vandtæt.
1	Pilgrimspas		
1	Pas		
1	Sygesikringskort		
1	Årsrejseforsikring		30 dages regel / du er LANGT ude på landet.

I alt 8.740 gram. I rygsækken (inkl. rygsæk) ca. 5.300 gram