

		gewicht	aan mijn lijf	rugzak + spullen	totaal aan mijn lijf
Uitrusting	Rugzak	1010		7397	1213
	rugzak regenhoes	90			
	wandelstokken + hoesje	23	341		
	wandelschoenen		350		
	regenjack	275			
	regenbroek	290			
	plastic nood-poncho	44			
	kussentje (opvouwbaar)	24			
Kleding	onderbroeken 3x	42	21		
	hemdjes 3x	96	48		
	bh 3x	66	33		
	sokken 3x	120	60		
	thermo hemd (1m) + broek	193			
	pyjama	150			
	slaaphemd (icebreaker hemdje)	69			
	lange broek bruin	323			
	lange broek beige		231		
	blouse groen	148			
	blouse rood		129		
	roze mouwloze linnen blouse	75			
	zwarte fleece	495			
	buf	51			
	handschoenen	22			
	slippers	122			
	zonnehoed	108			
	riem	21			
Algemeen	heuptasje met	57			
	paspoort	39			
	pinpas / creditcard / pasje Achmea	16			
	rijbewijs /OV-kaart / railplus	10			
	pelgimspaspoort	37			
	papier reisverzekering	10			
	portemonnaie (in heupband rugzak)	13			
	papier en pen	15			
	reisgids	86			
	telefoon	206			
	oortjes telefoon	10			
	telefoon lader	69			
	extra USB kabel	34			
	zonnebril met hoes	95			
	houten egeltje (in heupband v/d rugzak)	31			
	extra kam (in heupband v/d rugzak)	12			
	plasticzakjes voor telefoon en dergelijke	21			
	plasticzakken voor van alles	28			
	plasticzakken van IKEA (15+10+4x2)	32			
	poetsdoekje (relags mini-handdoek-blauw)	25			
	waslijn (scheerlijn verstelbaar in lengte 3m)	13			
	9 wasknijpers + opbergzakje	39			
	extra karabijn	3			
	wax voor wandelschoenen	18			
	reserve-veters	20			
	IKEA tasje	37			

	plastic hoesje voor compostella	15		
Reisapotheek	pleisters (verschillende soorten)	46		
	tekentang			
	ibuprofen 2x			
	paracetamol 12x			
	magnesium 3x			
	blaar pleister (op maat te knippen)			
	veiligheidsspelden			
	naaigerei			
	vitaminen (15 capsules => rest onderweg kopen)	22		
	synovit capsules	50		
	sachets probiotica ortica	36		
	plastic zakje	2		
	medicijn voor candida-ontsteking	160		
eten en drinken	camelbak drinksysteem	170		
	3 waterflesjes 70			
	zakmes / opinel 7	37		
	vork/lepel 2x	19		
	voedseldoosje rond	15		
	voedseldoosje langwerpig	18		
Nacht	slaapzak	790		
	lakenzak	126		
	compressiehoes slaapzak	75		
	divamasker (om te slapen)	8		
toiletpullen	travelsafe mini handdoekje	25		
	washandje + karabijn	11		
	handdoek	62		
	toiletas 1 (plastic zakje met)	342		
	dagcrème			
	mascara + eyeliner			
	lippenstift			
	deodorant			
	douchegel			
	tandenborstel			
	tandpasta			
	inlegkruisjes voor 5 dagen			
	kam			
	toiletas 2 (plastic zakje met)	413		
	zonnebrand crème 66			
	weleda calendula zalf 38			
	ghee 22			
	nachtkerze tegen droge huid 38			
	arnica massageolie 44			
	oorstokjes 13			
	wasmiddel / shampoo 117			
	nagelschaartje 21			
	nagelviltje 3			
	2 x schuimplastic voor drukvermindering 1			
	muggenspray 23			
	inlegkruisjes voorraad (15)	53		
	papieren zakdoekjes 1x	19		
	halve wc rol	50		
Totaal		7397	1213	