

# PMW2026 - Poor Man's Workbench 2026

## Materialliste

### Holz

Buche Leimholz geschliffen, d= 18mm (Baumarkt Toom oder andere)  
20mm x 320mm

Sperrholz d= 6mm      100mm x 200mm, Arbeitsplattform  
Sperrholz d= 3mm      1 Stück 55mm x 65mm, Größe anhängig von Batteriebox  
                                 4 Stücke 20mm x 20mm, Füße

Holzleisten 9mm X 16mm ( ggf. selbst sägen aus 16mm Leimholz Fichte)  
2 Stück 200mm, 1 Stück 68mm, Leisten unter Arbeitsplattform

Holzklötze D= 14mm      2 Stück 20mm x 20mm , Maße abhängig von Lupenhalterung  
Holzklotz D= 18mm      1 Stück 40mm x 15mm, Klammerhalterung

5 Stück Holzwäscheklammern L= 72mm, B= 10mm, H= 12-13mm  
Bei anderen Abmessungen müssen die Holzleisten in der Höhe verändert werden.

2 Stück Holzzahnstocher L=65mm, D= 2mm

### Schrauben

#### SMD-Niederhalter

1x M4 x 40mm, Senkkopf  
1x Unterlegscheibe D= 9mm, Bohrung 4,3mm  
1x Flügelmutter M4  
1x M3 x 8mm, Zylinderkopf  
1x M3 Mutter  
1x Zahnscheibe M3

#### Arbeitsplattform

4x Spax 3 x 25mm

#### Klammer vertikal

2x Spax 3 x 25mm

#### Klammer horizontal

3x Spax 2,5 x 20mm

#### Gleitschienen

2x Spax 2,5 x 12mm

#### Nutenschiene

2x Spax 4 x 10 (von Pollin Lupenleuchte) oder 3,5 x 16

#### Lampenhalter

2x Spax 3 x 20mm  
2x Spax 3,5 x 30mm

### Batteriehalter

2x Spax 2,5 x 10mm

### 3D-Druckteil

2x PLA-Nutenstein

### optional zu 3D-Teil

2x U-Scheibe + 2 Schrauben

## **Aluminiumteile**

Nutenschiene B= 19mm, H= 9,5mm, L= 200mm (Aliexpress)

Aluflachprofil oder Blech D= 5mm, L=15mm, B= 20mm (Nutenstein SMD-Niederhalter)

Alu-Blech D= 1,5mm , 20mm x 18mm  
oder U-Scheibe D= 18mm mit Loch 4,3mm

Alu-Rohr D= 8mm, L= 25mm, Wandstärke 1mm

Alu-Winkelprofil 12mm x 12mm, Stärke 2mm  
Länge 87mm

Alu-Blech D= 1,5mm, L= 54mm, B= 12mm

Alu-Winkelprofil 35mm x 25mm, Stärke 2mm, Länge 60mm

optional

Alu-Dose mit Schraub- oder Klappdeckel als Bauteilbehälter  
+ 2 Stück Holzschrauben mit Halbrundkopf oder Panhead  
+ 2 Stück Unterlegscheiben

Batteriebox 3x AAA mit Schalter (Reichelt)  
1 Stück Widerstand 39 Ohm  
ca. 6cm Schrumpfschlauch

Batterielupenleuchte  
z.B. EDI-Tronic LED-Tischlupe ZD-127  
od. Toolcraft TO-6378553

je nach Wahl der Lupenleuchte entfallen evtl. Batteriebox, Widerstand, das Winkelprofil 35mm x 25mm x 60mm sowie die zugehörigen Schrauben und Holzklötzchen. Die Lupenhalterung muss dann entsprechend angepasst werden.

U. Pöggel, DL50AU, 12/25