

Artikel	Anzahl	Einzelgewicht (g)	Gesamtgewicht (g)	Anzahl Im Rucksack	Gewicht im Rucksack (g)	Anzahl am Körper	Gewicht am Körper (g)	Kommentar	K
Kleidung			7474		3480		3994		
Wandern									
Wanderhose Fijelräven	1	615	615	0	0	1	615		1
Gürtel	1	46	46	0	0	1	46		1
Icebreaker Merinoshirt (schwarz)	1	145	145	1	145	0	0		1
Berghaus Merinoshirt (schwarz)	1	194	194	1	194	0	0		1
Merinoshirt lang (Royal)	1	276	276	1	276	0	0		1
Merinoshirt lang (Berghaus)	1	271	271	1	271	0	0		1
Merinounterhosen	2	81	162	1	81	1	81		2
lange Unterhose	1	207	207	1	207	0	0		1
3/4 lange Unterhose	1	125	125	1	125	0	0		1
Wandersocken dünn	2	68	136	1	68	1	68		2
Arcteryx Fleece	1	296	296	1	296	0	0		1
Fjälraeven Keb Jacke	1	780	780	0	0	1	780		1
Wanderschuhe	1	2054	2054	0	0	1	2054		1
Regen									
Regenjacke	1	419	419	1	419	0	0		1
Regenhose	1	336	336	1	336	0	0		1
Gamaschen	0	219	0	0	0	0	0		0
Abends									
Schuhe (Teva)	1	760	760	1	760	0	0		1
Norröna Hohlfaserjacke	1	350	350	0	0	1	350		1
Packsack für Kleider Ortlieb Kompression	1	60	60	1	60	0	0		1
Sonstiges									
Wollmütze	1	53	53	1	53	0	0		1
Buff	1	58	58	1	58	0	0		1

Artikel	Anzahl	Einzelgewicht (g)	Gesamtgewicht (g)	Anzahl Im Rucksack	Gewicht im Rucksack (g)	Anzahl am Körper	Gewicht am Körper (g)	Kommentar	K
Fleece Handschuhe	1	64	64	1	64	0	0		1
Regenfest Überziehhandschuhe	1	45	45	1	45	0	0		1
Mückennetz	1	22	22	1	22	0	0		1
Fjälraeven Kappe	0	66	0	0	0	0	0	für Mückennetz	0
Hygiene			1060		1060	0	0		
Duschgel	1	220	220	1	220	0	0	Outdoor Wash Kombi	1
Shampoo	1		0	1	0	0	0		1
Zahnbürste	1	21	21	1	21	0	0		1
Zahnpasta	1		0	1	0	0	0		1
Deo	1	85	85	1	85	0	0		1
Ohropax	6	2	12	6	12	0	0		6
Kulturbeutel + Haargummis + Q-Tips	1	58	58	1	58	0	0		1
Bürste	1	86	86	1	86	0	0		1
Sonnenschutz	1		0	1	0	0	0		1
Blasenpflaster	1	18	18	1	18	0	0		1
Erste Hilfe Set	1	268	268	1	268	0	0		1
Reiseapotheke	1		0	1	0	0	0		1
Toilettenpapier	1	93	93	1	93	0	0		1
Packsack für Toilettenpapier (1)	1	13	13	1	13	0	0		1
Baby Wipes	1		0	1	0	0	0	kann man immer brauchen (wenn der Fluß z.B. zu kalt ist)	1
feuchtes Toilettenpapier	1	56	56	1	56	0	0		1
Taschentücher	1	24	24	1	24	0	0		1
Handtuch	1	106	106	1	106	0	0		1
Equipment			6534		5857		677		

Artikel	Anzahl	Einzelgewicht (g)	Gesamtgewicht (g)	Anzahl Im Rucksack	Gewicht im Rucksack (g)	Anzahl am Körper	Gewicht am Körper (g)	Kommentar	K
Gearbox	1	292	292	1	292	0	0		1
Feuerzeug	1	37	37	1	37	0	0		1
Sonnenbrille (inkl. Klargläser als Ersatz für Normale Brille)	1	121	121	1	121	0	0		1
Brillen Reinigungstücher (Doppelpack)	10	5	50	10	50	0	0		10
Messer	1	133	133	1	133	0	0		1
Reisedokumente + Wasserdichter Beutel	1	42	42	1	42	0	0		1
Wanderführer	1	160	160	1	160	0	0		1
Karten	1	178	178	1	178	0	0		1
Notizbuch	1	103	103	1	103	0	0		1
Geldbörse	1	142	142	1	142	0	0		1
Wanderstöcke	1	580	580	0	0	1	580		1
Fotooperat	1	314	314	1	314	0	0		1
Ersatzakku für Fotoapparat	1	31	31	1	31	0	0		1
Hülle für Brille	1	19	19	1	19	0	0		1
Adressanhänger	1	24	24	1	24	0	0		1
Ersatz Schnürsenkel	1	14	14	1	14	0	0		1
Elektronik									0
Lampe (eine kleine nur zur Not)	1	53	53	1	53	0	0		1
iPhone	1	204	204	1	204	0	0		1
Garmin fenix	1	97	97	0	0	1	97		1
Ladegerät	1	76	76	1	76	0	0		1
Ladekabel (fenix, iPhone, MicroUSB - Akku)	1	24	24	1	24	0	0		1
Powerbank	1	170	170	1	170	0	0		1
Kopfhörer	1	12	12	1	12	0	0		1
Packsack 8l	1	24	24	1	24	0	0		1
Rucksack									0
Rucksack	1	3250	3250	1	3250	0	0		1

Artikel	Anzahl	Einzelgewicht (g)	Gesamtgewicht (g)	Anzahl Im Rucksack	Gewicht im Rucksack (g)	Anzahl am Körper	Gewicht am Körper (g)	Kommentar	K
Packsack für Rucksack (Reiesack/Unterlage)	1	384	384	1	384	0	0		1
Übernachtung			5009		5009		0		
Zelt (Hilleberg Nallo 2 GT + Footprint)	1	3434	3434	1	3434	0	0		1
Ersatz Abspannleine (15m)	1	75	75	1	75	0	0		1
Schlafsack (inkl. Packsack)	1	787	787	1	787	0	0		1
Seiden Inlet	1		0	1	0	0	0		1
Lappen zum Trockenwischen vom Zelt	1		0	1	0	0	0		1
Wasserdichter Sack für Schlafsack	1	60	60	1	60	0	0		1
Isomatte	1	477	477	1	477	0	0		1
Pumpsack Isomatte	1	84	84	1	84	0	0		1
Sitzkissen	1	32	32	1	32	0	0		1
Wasserdichter Sack für nasses Außenzelt	1	60	60	1	60	0	0		1
Küche			1540		1540		0		
Primus Kocher (Komplett - System)	1	430	430	1	430	0	0		1
Gaskartusche 100g	0	198	0	0	0	0	0		0
Gaskartusche 230g	1	382	382	1	382	0	0	Vor Ort Kaufen	1
Gaskartusche 450g	0	645	0	0	0	0	0		0
Faltschüssel 0,7l	2	88	176	2	176	0	0		2
Falttasse	2	42	84	2	84	0	0		2
Besteck	2	23	46	2	46	0	0		2
Schwamm / Lappen	1		0	1	0	0	0		1
Ortlieb Faltschüssel	1	243	243	1	243	0	0		1
French Press Einsatz für Primus Kocher	0	348	0	0	0	0	0		0
Kleine Iso Flasche von Clean Canteen	1		0	1	0	0	0		1
360° Wasserflasche	1	179	179	1	179	0	0		1
Wasser	0	500	0	0	0	0	0	je nach Bedarf	0

Artikel	Anzahl	Einzelgewicht (g)	Gesamtgewicht (g)	Anzahl Im Rucksack	Gewicht im Rucksack (g)	Anzahl am Körper	Gewicht am Körper (g)	Kommentar	K
Essen			0		5800		0		
Gesamtesen (für 9 Tage davon 5 Tage Abendessen)	1	5800	5800	1	5800	0			1
Riegel für tagsüber (im Schnitt je 1 PowerBar, 1 CliffBar, 1 Raw Bite)	0								0
Vitamin C + Magnesium	0								0
Nüsse -> 5 pro Tag	0								0
Datteln -> 2 Pro Tag	0								0
Feigen -> 2 Pro Tag	0								0
Müsli	0							Müsli (100g) + Milchpulver (für 150ml) + Eiweißpulver (1 Messbecher) + Bananenchips (40g)	0
Schokolade + Kekse									
Trekkinfood									
Tee (1,5 Beutel pro Tag)									
Kaffee (20g für 250ml) + Milchpulver	0								0
Summe			21617		22746		4671		