

Packliste Gesamtgewicht:		IST	25,882 kg	21,061 kg	8,376 kg	5,717 kg	61,036 kg		
Ausrüstung am Mann/Frau		IST	4,465 kg	3,363 kg	2,388 kg	1,870 kg	12,086 kg		
Ausrüstung im Rucksack		IST	21,417 kg	17,698 kg	5,988 kg	3,847 kg	48,950 kg		
	Rucksack	SOLL	20,000 kg	SOLL	16,000 kg	SOLL	6,000 kg	SOLL	4,000 kg

Bekleidung		Vater		Mutter		Kind 11J		Kind 7J		
ok	JACKE - TNF Heathen // Meru // Vaude Kids Summit // Forclaz 500 Junior	1	0,401 kg	0,401 kg	0,703 kg	0,703 kg	0,522 kg	0,522 kg	0,456 kg	0,456 kg
ok	HOSE - Meru Yokohama // Haglofs Dyno // Forclaz Modul 500 // Forclaz Modul 500	1	0,245 kg	0,245 kg	0,298 kg	0,298 kg	0,284 kg	0,284 kg	0,234 kg	0,234 kg
ok	HOSE - MYOG, Regen // Jeantex Melfort, Regen // Jeantex Ole, Regen // Jeantex Ole, Regen	1	0,482 kg	0,482 kg	0,268 kg	0,268 kg	0,169 kg	0,169 kg	0,135 kg	0,135 kg
ok	PULLOVER Polartec - TNF // Meru // Meru Keene // Meru Zapala	1	0,249 kg	0,249 kg	0,354 kg	0,354 kg	0,354 kg	0,354 kg	0,250 kg	0,250 kg
ok	PULLOVER // // Forclaz 50 light // Forclaz 50 light	1					0,191 kg	0,191 kg	0,166 kg	0,166 kg
ok	UWEAR Merino - UHemd-UHose lang // MYOG // MYOG // MYOG // MYOG	1	0,350 kg	0,350 kg	0,314 kg	0,314 kg	0,281 kg	0,281 kg	0,217 kg	0,217 kg
ok	UWEAR Kufa - UHemd-UHose lang // Kalenji // Kalenji // Quechua // Jack Wolfskin	1	0,150 kg	0,150 kg	0,306 kg	0,306 kg	0,240 kg	0,240 kg	0,202 kg	0,202 kg
ok	UWEAR Kufa - UHemd-UHose - kurz // Kalenji // Kalenji // Kalenji Shorty SH500 // Kalenji Shorty SH500	1	0,247 kg	0,247 kg	0,140 kg	0,140 kg	0,153 kg	0,153 kg	0,068 kg	0,068 kg
ok	UWEAR Kufa - Bustier-UHose-Tanga	1		0,105 kg	0,105 kg					
ok	UWEAR Kufa - Badesachen // Short // Bikini // Short // Short	1		0,121 kg	0,121 kg	0,060 kg	0,060 kg	0,050 kg	0,050 kg	
ok	SOCKEN - Falke Ergonomic TK1 Socks // Falke Ergonomic TK1 Socks // Forclaz 500 // Forclaz 500	2	0,077 kg	0,154 kg	0,078 kg	0,156 kg	0,070 kg	0,140 kg	0,044 kg	0,088 kg
ok	MÜTZE - Joggingmütze // Stirnband // Meru Tecnostretch Facemask // Meru Tecnostretch Facemask	1	0,032 kg	0,032 kg	0,034 kg	0,034 kg	0,041 kg	0,041 kg	0,041 kg	0,041 kg
ok	HANDSCHUHE - Meru Tecnostretch Glove // Meru Tecnostretch Glove // Meru Tecnostretch Glove // Meru Techr	1	0,041 kg	0,041 kg	0,041 kg	0,041 kg	0,041 kg	0,041 kg	0,041 kg	0,041 kg
ok	SCHUHE - La Sportiva Nepal Top Unisex // Meindl Island Women // Meindl Tampa Junior Mid XCR // Lowa Marvin	1	2,088 kg	2,088 kg	1,302 kg	1,302 kg	0,768 kg	0,768 kg	0,581 kg	0,581 kg
ok	SCHUHE - Cressi-Sub Strandschuh Coral	1	0,286 kg	0,286 kg	0,249 kg	0,249 kg	0,225 kg	0,225 kg	0,175 kg	0,175 kg
ok	Packbeutel Sea to Summit 8 L	1	0,032 kg	0,032 kg	0,032 kg	0,032 kg	0,032 kg	0,032 kg	0,032 kg	0,032 kg
Summe				4,757 kg		4,423 kg		3,501 kg		2,736 kg

		Vater		Mutter		Kind 11J		Kind 7J	
ok	Handtuch - Sea to Summit Pocket Towl Ultralite (120*60) // Fine Well Sport Towel (90*40) 63g	2	0,110 kg	0,330 kg		0,063 kg	0,126 kg		
ok	Zahnbürste	2	0,014 kg	0,028 kg		0,011 kg	0,022 kg		
ok	Kamm	1	0,020 kg	0,020 kg		0,008 kg	0,008 kg		
ok	Gesichtscreme	1	0,050 kg	0,050 kg					
ok	Bodylotion	2	0,059 kg	0,118 kg					
ok	Shampoo	1	0,070 kg	0,070 kg					
ok	Haarspülung	1	0,063 kg	0,063 kg					
ok	Nagelschere, Nagelfeile, Pinzette	1	0,032 kg	0,032 kg					
ok	Haargummi	1	0,002 kg	0,002 kg					
ok	Damenbinden	10	0,002 kg	0,020 kg					
ok	Deo	1	0,038 kg	0,038 kg					
ok	Ohrenstäbchen	20	0,000 kg	0,004 kg					
ok	Zahnpaste	2	0,033 kg	0,066 kg		0,031 kg	0,062 kg		
ok	Flüssigseife	2	0,050 kg	0,100 kg		0,050 kg	0,100 kg		
ok	Sonnencreme	1	0,063 kg	0,063 kg		0,050 kg	0,050 kg		
ok	Klopapier 48 Blatt	2	0,030 kg	0,060 kg		0,030 kg	0,060 kg		
ok	Taschentücher 10er	2	0,025 kg	0,050 kg		0,025 kg	0,050 kg		
ok	Packsack Sea to Summit 4 L	1	0,026 kg	0,026 kg		0,026 kg	0,026 kg		
	Summe		1,140 kg		0,000 kg		0,504 kg		0,000 kg

		Vater		Mutter		Kind 11J		Kind 7J	
ok	PRIMUS Eta Power MF (Gas, Windschutz, Topf, Pfanne, Pfannengriff)	1		1,091 kg	1,091 kg				
ok	Primus Gaskartusche 450 ml (Schraubgewinde)	1		0,645 kg	0,645 kg				
ok	Messbecher	1		0,032 kg	0,032 kg				
ok	Besteck - Snow Peak Spork	4		0,013 kg	0,052 kg				
ok	Streichhölzer (Schutzdose)	1		0,025 kg	0,025 kg				
ok	Einweg-Feuerzeug	1		0,015 kg	0,015 kg				
ok	Scheuerschwamm & Tuch	1		0,042 kg	0,042 kg				
ok	Spülmittel	1		0,153 kg	0,153 kg				
ok	Wassersack Ortlieb 4,0 L	1		0,120 kg	0,120 kg				
ok	Source Liquitainer Trinkflasche 1,0 L	1	0,029 kg	0,029 kg		0,029 kg	0,029 kg	0,029 kg	0,029 kg
ok	Becher - Edelstahl 130g	4		0,130 kg	0,520 kg				
ok	Teller - Bestand Plastik	4		0,047 kg	0,188 kg				
ok	Kochlöffel Kachelmann	1		0,040 kg	0,040 kg				
	Summe		0,029 kg	2,952 kg		0,029 kg		0,029 kg	0,029 kg

		Vater		Mutter		Kind 11J		Kind 7J	
ok	Rucksack: Millet Expedition EXPE 65 UL // Terra Nova Laser 35L Pack // Terra Nova Laser 20L Pack	1	1,560 kg	1,560 kg	1,560 kg	0,515 kg	0,515 kg	0,349 kg	0,349 kg
ok	Rucksack-Regenhülle (Vaude Raincover 15-30L, 30-55L, 55-80L)	1	0,110 kg	0,110 kg	0,110 kg	0,090 kg	0,090 kg	0,037 kg	0,037 kg
ok	Trekkingstöcke Leki Carbonite // Leki Makalu Trail	2	0,195 kg	0,390 kg	0,560 kg				
ok	Sonnenbrille inkl. Softcase	1	0,045 kg	0,045 kg	0,045 kg				
ok	NAVIGATION - Garmin eTrex Vista Hcx GPS, inkl. 4 Ersatzakkus, ohne Hülle	1	0,266 kg	0,266 kg					
ok	NAVIGATION - Uhr Suunto Vector	1	0,055 kg	0,055 kg		0,014 kg	0,014 kg		
ok	NAVIGATION - Karte, Reiseinfos inkl. Verpackung	1	0,161 kg	0,161 kg					
ok	NAVIGATION - Tourenführer	1	0,063 kg	0,063 kg					
ok	NAVIGATION - Bleistift	1	0,003 kg	0,003 kg					
ok	NAVIGATION - Kompass	1	0,060 kg	0,060 kg					
ok	FOTO - Casio Exilim EX-H 10 (inkl. Wasserschutzhülle, Karabiner, Tuch, Ersatzakku)	1	0,270 kg	0,270 kg					
ok	FOTO - Speicherkarten-Ersatz 8 GB, 2 GB Navi inkl. Hülle // 2 GB inkl. Hülle	1	0,005 kg	0,005 kg					
ok	ORGA - Handy HTC inkl. Hülle	1	0,167 kg	0,167 kg					
ok	ORGA - Volkcraft Weather Data Logger	1	0,049 kg	0,049 kg					
ok	ORGA - Reisepass, Set (Führerschein, EC, AMEX, SIXT, TK, Traveler Cheque), Bargeld, Kinder-Pass, inkl. Schutzh	1	0,125 kg	0,125 kg	0,125 kg				
ok	ORGA - Schlüssel	1	0,026 kg	0,026 kg					
ok	Schweizer-Messer (Messer, Dosenöffner, Säge)	1				0,054 kg	0,054 kg	0,047 kg	0,047 kg
ok	BD Spot inkl. 3*AAA 89g	1	0,072 kg	0,072 kg		0,089 kg	0,089 kg	0,089 kg	0,089 kg
ok	Reparaturzeug (Kleber, Klebeband, Reepschnurstopper)	1	0,020 kg	0,020 kg					
ok	Leuchstift	3	0,025 kg	0,075 kg					
ok	FREIZEIT - Bücher (inkl. 4L Hülle)	1		0,329 kg	0,329 kg				
ok	FREIZEIT - Spielzeug - Spiele Set // // Wuff // Tigi	1	0,205 kg	0,205 kg		0,071 kg	0,071 kg	0,044 kg	0,044 kg
ok	Verpackungssets (Sea2Summit für Elektronik, Fahrrad-rot für Reparatur/Sonstiges)	1	0,099 kg	0,099 kg					
ok	Packgummis	1	0,001 kg	0,001 kg					
ok	Müllsäcke	10	0,006 kg	0,060 kg					
ok	Verschluß gross gelb	1	0,011 kg	0,011 kg	0,011 kg				
	Summe		3,898 kg	2,740 kg		0,833 kg		0,566 kg	

		Vater		Mutter		Kind 11J		Kind 7J	
ok	Mountain Equipment Zero 350 +5 -3 -16 // Mountain Equipment Helium 800 -3 -9 -28 // Deuter Starlight EXP +8 -1 -11	1	0,748 kg	0,748 kg	1,235 kg	0,978 kg	0,978 kg	0,978 kg	0,978 kg
ok	ANDA Seiden-Inlett (+5,3°C)	1	0,194 kg	0,194 kg					
ok	Fleece-Inlett - MYOG	1				0,481 kg	0,481 kg	0,366 kg	0,366 kg
ok	Packbeutel Sea to Summit 13 L wasserdicht	1	0,042 kg	0,042 kg	0,042 kg	0,042 kg	0,042 kg	0,042 kg	0,042 kg
ok	ISOMATTE - Thermarest ProLite regular	1	0,494 kg	0,988 kg	0,494 kg	0,494 kg	0,494 kg		
ok	ZELT - VauDe Power Atreus	1	4,705 kg	4,705 kg					
ok	ZELT - VauDe Power Atreus Groundsheet MYOG	1	0,425 kg	0,425 kg					
	Summe		7,102 kg	1,771 kg		1,995 kg		1,386 kg	

		Vater		Mutter		Kind 11J		Kind 7J	
ok	Adventure Food (2er Pack)	14	0,272 kg	3,803 kg					
ok	Hühnerbrühe	1	0,075 kg	0,075 kg					
ok	Nachtsch	3	0,269 kg	0,806 kg					
ok	Landfläger	28	0,036 kg	1,014 kg					
ok	Wasservorrat	1	1,000 kg	1,000 kg	1,000 kg	1,000 kg	1,000 kg	1,000 kg	1,000 kg
ok	Energieregler 2 pcs. pro Tag	56		0,028 kg	1,568 kg				
ok	Fruchtschnitten 1 pcs. pro Tag	28		0,026 kg	0,738 kg				
ok	Schokolade	7		0,310 kg	2,169 kg				
ok	Weizenkekse 0,25 Pack pro Tag	10		0,135 kg	1,350 kg				
ok	Tee 2 pcs. pro Tag	28	0,002 kg	0,067 kg					
ok	Milchpulver	3	0,260 kg	0,780 kg					
ok	Milchpulver	1	0,260 kg	0,260 kg					
ok	Kakaopulver	1	0,165 kg	0,165 kg					
ok	Kakaopulver	1	0,100 kg	0,100 kg					
ok	Kaffee-Crema, löslich	14	0,020 kg	0,280 kg					
ok	Kaffee, löslich	1	0,115 kg	0,115 kg					
ok	Süßstoff	1	0,024 kg	0,024 kg					
ok	Müsl inkl. Milchpulver 1 mal pro Tag	3		0,762 kg	2,286 kg				
ok	Magnesium, Getränke-tabletten 1 pcs. pro Tag	28	0,006 kg	0,175 kg					
ok	Heisse Zitrone	20	0,010 kg	0,200 kg					
ok	Vitamin-C Tabletten 1 pcs. Pro Tag	28	0,001 kg	0,028 kg					
ok	Packsack Sea to Summit 8 L	1	0,032 kg	0,064 kg	0,032 kg	0,064 kg			
	Summe		7 Tage-Set	8,956 kg	7 Tage-Set	9,175 kg	1,000 kg		1,000 kg

		Vater		Mutter		Kind 11J		Kind 7J	
ok	Deixtroergen 8er Notration	1				0,050 kg	0,050 kg		
ok	Fist Aid Pack	1				0,100 kg	0,100 kg		
ok	Golddecke	1				0,059 kg	0,059 kg		
ok	Dreieckstuch	1				0,020 kg	0,020 kg		
ok	Pinzette, 3x Sicherheitsnadel, 4x Metallringe	1				0,021 kg	0,021 kg		
ok	Nähzeug	1				0,005 kg	0,005 kg		
ok	Medipack-Hülle schwarz	1				0,015 kg	0,015 kg		
ok	Hustenbonbons (Packung)	2				0,057 kg	0,114 kg		
ok	Medikamente Aspirin 10er ASS+C	1				0,048 kg	0,048 kg		
ok	Medikamente Neoangin 6er	1				0,017 kg	0,017 kg		
ok	Medikamente Hirschtaig	1				0,020 kg	0,020 kg		
ok	Medikament Fußsaibe Canesten	1				0,018 kg	0,018 kg		
ok	Micropru 25er	1				0,001 kg	0,001 kg		
ok	Packsack Sea to Summit 4 L	1				0,026 kg	0,026 kg		
	Summe					0,514 kg			

Portionen				
Portion	pro Portion pro Person			
28,00	13.821,80 kcal	493,64	7,00	493,64
12,00	210,00 kcal	17,50	3,00	7,50
12,00	3.473,70 kcal	289,48	3,00	124,06
28,00	4.919,60 kcal	175,70	7,00	175,70
	-	-	-	-
56,00	6.326,91 kcal	112,98	14,00	225,96
28,00	2.476,53 kcal	88,45	7,00	88,45
28,00	11.370,00 kcal	406,07	7,00	406,07
				90 g pro Portion pro Tag
20,00	5.462,50 kcal	273,13	5,00	195,09
	-	-	-	125 g Trockenprodukt pro Packung; 10 pcs; 437 kcal pro 100 g; halbe Packung pro Tag pro Person
28,00	2.685,00 kcal	95,89	7,00	95,89
10,00	895,00 kcal	89,50	2,50	31,96
28,00	605,55 kcal	21,63	7,00	21,63
10,00	367,00 kcal	36,70	2,50	13,11
14,00	1.197,00 kcal	85,50	3,50	42,75
	-	-	-	-
	-	-	-	0,263g pro Pack Milchpulver (Sucofin): 0,508g pro Pack Kakao
28,00	10.350,00 kcal	369,64	7,00	369,64
	-	-	-	0,760g pro Pack Mishi Seitenbacher (No. 479); 0,11g pro Tag (Mischung)
28,00	922,32 kcal	32,94	7,00	32,94
	-	-	-	-
	-	-	-	-
	65.082,91 kcal			2.324,39 kcal pro Wandertag
	16.270,73 kcal			
	2.000,00 kcal	Richtwert GDA: minimal kcal pro Tag		
	8.14 Tage			