

Packliste für Schweden

Südlicher Kungsleden

03.09. – 12.09.2012

Basis-Ausrüstung			Einzel		Summe	im Rucksack	am Körper
Anzahl	Kategorie	Bemerkungen	Gewicht	Besorgen			
1	Rucksack	Tatonka Yukon 70	3200	nein	3200	3200	
1	Isomatte	Exped Synmat UL 7 LW	610	nein	610	610	
1	Schlafsack	Yeti Fusion 750	1330	nein	1330	1330	
1	Schuhe	Meindl Ortler	2140	nein	2140	0	2140
1	Zelt	Hilleberg Kaitum 2	3030	nein	3030	3030	
1	Groundsheet	Hilleberg Kaitum 2	510	nein	510	510	
0	Zelt-/Watschuhe	Crocs	445	nein	0	0	
Gewicht Basis					10820	8680	2140
Küche							
Anzahl	Kategorie	Bemerkungen	Gewicht				
1	Kocher und Töpfe	Trangia Alu klein	610	nein	610	610	
1	Brennstoff	Spiritus	655	nein	655	655	
1	Besteck	Edelrid SPOF+Spatula	25	nein	25	25	
1	Tasse	Tatonka Edelstahl-Becher	150	nein	150	150	
2	Trinkflasche	Nalgene Loop Top	180	nein	360	360	
0	Trinksystem	Source Convertube	150	nein	0	0	
Gewicht Küche					1800	1800	0
Zubehör							
Anzahl	Kategorie	Bemerkungen	Gewicht				
1	Trekkingstöcke	Black Diamond Contour Elliptic	585	nein	585	0	585
1	Messer	Bark River Bravo Necke	90	nein	90	0	90
1	Stirnlampe	Black Diamond Spot + Batterien	90	nein	90	90	0
1	Feuerzeug		20	nein	20	20	0
Gewicht Zubehör					200	110	675
Survival-Kit							
Anzahl	Kategorie	Bemerkungen	Gewicht	Besorgen			
0	Zunder	Watte+Vaseline	20	nein	0	0	0
1	Zündstahl	Light-My-Fire	15	nein	15	15	0
0	Rettingsdecke	isolierend; silber-gold	55	nein	0	0	0
0	Knicklicht	15cm	20	nein	0	0	0
Gewicht Survival-Kit					15	15	0
Navigation							
Anzahl	Kategorie	Bemerkungen	Gewicht				
1	Kompass		5	nein	5		5
1	Karten	Z6; Z8	165	nein	165	165	0
1	Reiseführer	Outdoor Kungsleden	150	nein	150	150	0
1	Kopien Infos		15	ja	15	15	0
Gewicht Navigation					335	330	5
Kleidung							
Anzahl	Kategorie	Bemerkungen	Gewicht				
1	Unterhose lang	Tschibo	275	nein	275	0	275
2	Unterhose kurz	1x Kaikkialla Slip; 1x Tschibo	50	nein	100	100	0
1	Unterhemd lang	Woolpower Crewneck 200	270	nein	270	0	270
1	Unterhemd kurz	Meru	30	nein	30	30	0
3	Socken	1x Falke; 2x Woolpower 400	85	nein	255	170	85
1	Hose (lang)-	Lundhags Traverse Pant Pro	680	nein	680	0	680
1	Gürtel	Packriemen	20	nein	20	0	20
1	Fleece	TNF TKA 100 Glacier	315	nein	315	0	315
1	T-Shirt	Tschibo	165	nein	165	0	165
1	Softshell	Arc'teryx Gamma MX Hoody	690	nein	690	0	690
1	Regenhose	Vaude Fluid Full-Zip Pant II	470	nein	470	470	0
1	Regenjacke	Rab Momentum	360	nein	360	360	0
1	Mütze	Strick-Windstopper		nein			
1	Handschuhe	Röckl Karun Windstopper	140	nein	140	0	140
Gewicht Kleidung					3495	1130	2640
Hygiene							
Anzahl	Kategorie	Bemerkungen	Gewicht				
1	Handtuch	Meru Sport Towel	145	nein	145	145	
1	Zahnbürste		20	nein	20	20	
0	Insektenschutzmittel		50	nein	0	0	
1	Toilettenpapier		115	nein	115	115	
1	Zahnpasta		25	nein	25	25	
1	Feuchtigkeitscreme	Neutrogena Handcreme	60	nein	60	60	
2	Taschentücher (Packung)		30	nein	60	60	
Gewicht Hygiene					425	425	0
Sonstiges							
Anzahl	Kategorie	Bemerkungen	Gewicht				
1	Kopfkissen	Exped Pillow Pump	150	nein	150	150	
1	Notizbuch und Stift		50	nein	50	50	
1	Thermometer			nein			
0	Ersatzbatterien	Stirnlampe	35	nein	0	0	
1	Uhr		15	nein	15		15
1	Handy		80	nein	80	80	
1	Fotoapparat		140	nein	140		140
1	Buch		460	nein	460	460	
1	MP3-Player	mit Kopfhörern	70	nein	70	70	
2	Mülleimerbeutel		15	nein	30	30	
10	Frischhaltebeutel	Topits Ziplock	14	nein	140	140	
1	Sonnenbrille		30	nein	100		100
Gewicht Sonstiges					1235	980	255
Erste Hilfe							

Anzahl	Kategorie	Bemerkungen	Gewicht				
2	steriles Pflaster groß		5	nein	10	10	
1	Kompressionsbinde		15	nein	15	15	
1	Dreieckstuch		25	nein	25	25	
1	Pflaster normal		5	nein	5	5	
1	Pinzette		10	nein	10	10	
1	Bepanthen		15	nein	15	15	
1	Kopfschmerztabletten	IBU	10	nein	10	10	
1	Talcit		10	nein	15	15	
1	Durchfallmittel		5	nein	5	5	
1	Antibiotikum		10	nein	10	10	
1	Mückenmittel	Zedan Juckreiz Stop	25	nein	25	25	
1	Jodtinktur		20	nein	20	20	
1	Blasenpflaster	Compeed x6	10	nein	10	10	
Gewicht Erste Hilfe					175	175	0
Dokumente							
Anzahl	Kategorie	Bemerkungen	Gewicht				
1	Kopie Perso		10	ja	10	10	
1	Portemonnaie		10	nein	10	10	
1	Wichtigste Nummern, Adressen		10	ja	10	10	
1	Zugtickets		10	nein	10	10	
1	Bargeld	KRONEN (SEK)	10	ja	10	10	
1	Personalausweis		10	nein	10	10	
1	Impfpass		10	nein	10	10	
1	Krankenkassenkärtchen		10	nein	10	10	
Gewicht Dokumente					80	80	0
Essen							
Anzahl	Kategorie	Bemerkungen	Gewicht				
7	Müsli	Portionen	150	nein	1050	1050	
1	Vollmilchpulver	ca. 100g/Liter	350	nein	350	350	
1	Aufstrich	Paprika	50	nein	50	50	
1	Käse		100	ja	100	100	
1	Vollkornbrot	geschnitten, in Dose	750	nein	750	750	
1	Schüttelbrot		100	nein	100	100	
6	Abendessen, warm	Nudel-Fertiggerichte	165	nein	990	990	
1	Kartoffelbrei	Pulver	130	nein	130	130	
1	Röstzwiebeln		35	nein	35	35	
7	Riegel	Fruchtschnitten		nein			
1	Nüsse		200	nein	200	200	
1	Studentenfutter		200	nein	200	200	
1	Wasser	500ml	500	nein	500	500	
Gewicht Essen					4455	4455	0

Gewicht Total	22035		
Startgewicht Rucksack	18180		
Gewicht am Körper	5015		