

Norwegen 2013

Am Körper		Rucksack	3,2	
Hose kurz/lang	0,35	Messer	0,04	
Unterwäsche	0,08	Feuerzeug	0,01	
Strümpfe	0,03	Kompass	0,01	
Unterhemd Lang	0,1	Fernglas	0,15	
Unterhose Lang	0,05	Taschenlampe	0,08	
T-Shirts	0,1	Battarien	0,03	
FleecePulli	0,45	Digicam	0,2	
Wanderstiefel	1,2	Plastiktüten	0,01	
Buff	0,1	Stift		
		Papier		
		Zahnpasta	0,02	
		Zahnbürste	0,01	
		Toilettenpappier (2x)	0,2	
		Schwamm	0,01	
		Seife	0,05	
		Deo	0,05	
		Mückenspray	0,02	
		Camelback	0,15	
		Spielkarten	0,05	
		TagesRucksack?		
		Zelt	3	
		Unterboden	0,2	
		Schlafsack	1,65	
		Isomatte	0,32	
		Kocher	0,43	
		Katusche	0,3	
		Topf Groß	0,18	
		Deckel groß	0,05	
		Becher	0,01	
		Besteck	0,06	
		Regenjacke	0,45	
		Regenhose	0,15	
		Handtuch klein	0,08	
		Handschuhe	0,05	
		Mütze		
		Unterwäsche	0,08	
		Strümpfe	0,03	
		Verbandszeug:	0,2	
		Alkohol	0,2	
			11,7	
			Gesamt	
Gesamt	2,45	Plus Essen	19,69	22,14

Norwegen 2013

Essen

		Tage [kg]	
	Menge g/tag	12	Kcal/100g
Müsli	200	2,4	400
Nudeln	200	2,4	354
Öl	10	0,12	850
PorteinPulver	60	0,72	400
Milchpulver	20	0,24	500
soßen	25	0,3	500
Schokolade	50	0,6	500
Tee	1	0,01	0
Nüsse	100	1,2	570
Gewürze			
	666	7,99	2878