

Tabelle1

		Rucksack	am Körper
Rucksack	Deuter ACT Lite 40+10	1593	
Zelt	Terra Nova Laser Competition 1	1064	
Schlafsack	Mammut Tundra 3-Season	1782	
Isomatte	Therm-A-Rest Pro Lite Plus Regular	747	
Kocher	Primus Eta Power + Gaskartuschen	1516	
Schüssel	Sea To Summit X Bowl	78	
Besteck	Primus Lightweight Cutlery	26	
Tasse		141	
		6947	
Kofplampe	Petzl Tikka XP 2	87	
Fotoapparat	Panasonic Lumix DMC-FX55		166
Handy			137
Taschenmesser	Schweizer Taschenmesser	76	
Power Bank		211	
Moselsteig (Buch+Karte)		420	
Lesestuff		289	
Outdoorspüli + Schwamm		34	
Müllbeutel		12	
Power Bank	Xtorm Trip 9000	211	
Reisehandtuch		248	
Toilettenpapier		36	
Drysacks	Osprey Drysack 2x	86	
Wassersack 2l		31	
		1741	
Hose Zip	Decathlon Gr. 40		407
Lange Hose	Millet	313	
Langarmshirt	Icebreaker Merino 260 Gr. M		334
T-Shirt 2x	Baumwoll-Shirts	311	
Kurzarmshirt	Decathlon Shirt Gr. M	158	
Unterhose (3x)	Boxershorts	250	
Socken (3x)	verschiedene Wandersocken	224	
Jacke	Arcteryx Atom Hoody	380	
Regenjacke	Outdoor Research Helium	176	
Regenhose	Montane Atomic	205	
Wanderschuhe	Salomon		1270
Flip Flops		250	
		2267	
Duschgel		63	
Shampoo		27	
Deo		43	
Zahnbürste		11	
Zahnpasta		31	
Pflaster		22	
Desinfektion		55	
Blasenpflaster		15	
Schmerztabletten		11	
Sonnencreme		79	
		357	

Tabelle1

Morgen- (brei oder müsli)	Porridge mit Früchten	509
Nüsse	Mandeln + Cashew/Cranberry Mix	359
Müsli- und Fruchtriegel	diverse	396
Trockenobst	Aprikosen + Mango	314
Fertigessen (5x div. Nudeln)		760
Kaffeepulver + Teefilterbeutel		141
Teebeutel + Heiße Zitrone		41
Vitamintabletten		49
Kartoffelbrei (2 Packungen)		203
Mini-Karamellwaffeln		167
Traubenzucker		22
Babybel		146
Halloumi		255
Soja Jägerragout		118
		3480

Gesamt Rucksackgewicht	14792
-------------------------------	--------------