

Tabelle1

Stück	Ausrüstung / Rucksack	Gewicht	parportenzial 1	parportenzial 2	Gesamt-Sektion
1	Trekkingrucksack Mammut Heron 55+15 Liter	1750			
1	Regenhülle Transport-Cover / Deuter	490		490	
1	Kompressionspacksack mit Ventil 7 Liter Ortlieb	58			
1	Kompressionspacksack mit Ventil 12 Liter Ortlieb	74			
1	Kompressionspacksack mit Ventil 22 Liter Ortlieb	108			
1	Kompressionspacksack mit Ventil und Gurt 12 Liter Ortlieb	152			
1	Trinkbeutel Camelbalk / 3 Liter	150			2448
	Zelt/Ausstattung	Gewicht			
1	Zelt Hilleberg Akto zzgl Reparaturset	1700			
1	Zelt Hilleberg Footprint/Zeltunterlage	250			
1	Isomatte Thermarest NeoAir All Season Regular	540			
1	Schlafsack Mammut Kompakt 3-Season's (-4°C)	1500			
1	Kissen Mammut Air Pillow	39	39	39	4029
		Gewicht			
	Kochen				
1	Kocher -MSR Reactor 1 Liter Topf	417			
1	Teller - Sea to Summit	170			
1	Messer-Gabel-Löffel - Light my Fire Spork	40			
1	Anzünder - MSR Strike Igniter	36	36	36	
1	Spültuch klein	10			673
Stück	Kleidung	Gewicht			
1	Unterhose,Short, kurz, Schurwolle	98			
1	Unterhose, 3/4, Schurvolle	168			
5	Unterhosen, Baumwolle (Stück 60 gr)	300			
1	Unterhemden, lang, Schurwolle	195			
2	Unterhemden, kurz, Schurwolle (Stück 134 gr.)	268			
2	Wandersocken (Eingelaufen) Wolle (Paar 95 gr.)	190			
2	Trekking/Zipp-Hosen, Funktionsmaterial (Stück 360 gr.)	720			
1	Buff gegen Wind & Staub	36			
1	Wanderhemden, Funktionsmaterial, lang	235			
2	Wanderhemden, Funktionsmaterial, kurz (Stück 145 gr.)	290	145	145	
1	Fleece Pulli	400			
1	Softsheel	415			
1	Regen Hose	325			
1	Regen-/Outdoor Jacke wasserdicht	515			
1	Sonnenschutzkappe	70			
1	Mütze(Warm)	75			
1	Handschuhe, Fleece, dünn	80	80	80	
1	Badehose	50			4430
Stück	Wasch-Sachen (Reisepackungsgröße)	Gewicht			
1	Badetuch (Microfaser)	51			
1	Zahnbürste + Pasta	200		160	
1	Kamm	10			
1	Shampoo	50			
1	Mini Deo Roller	20			
1	Hautcreme	50			
1	Waschmittel (für Handwäsche)	50			
1	Reinigungstabletten für die Trinkblase/Flasche	20			400
Stück	Ausrüstung / Allgemeines	Gewicht			
1	Trekking Schuhe / Mammut Trail XT GTX	2200			
1	Salomon Techamphibian	650			
1	Trekkingstöcke (Faltbar)/ Leki Micro Vario Titanium	580			
1	Sonnenbrille	70			
1	Sonnenschutz ab Faktor 16 / Lippenschutz Faktor 20	20			
1	Tel. Nummer für Ärzte Notdienst	0			
1	Handy / Login Codes Internet / Tel. Liste	0			
1	Rolle Toilettenpapier für die Notdurft (wenn man tagsüber mal)	60			
1	Digitalkamera mit Speicher + Ladegerät, AC-Adapter	1000		700	
1	EC Karte, Master Karte	10			
1	Reiseapotheke (Blasenpflaster, Sportsalbe, Durchfall, Schmerztabletten (Ibu600), normal)	190			
1	Imprägniermittel/Pflege für Schuhe	70	70		
1	Powerbank Akku für Handy / Lupine	450			
1	Personalausweis	10			
1	Ohrenstöpsel	5			
1	Augenbinde	20	20	20	
1	Trillerpfeiffe	10		10	
1	Taschenmesser/Leathermann (Flug - nicht ins Handgepäck !!!)	249		249	
1	LED-Minitaschenlampe	50		50	
1	iPhone + Akkuhülle + Ladegerät	240			4290
Stück	Kleidung/ Abends				
1	Strümpfe, Schurwolle(Paar 70 gr)	140		70	
2	T-Shirt (Stück 145 gr)	290	150	145	
1	Fleece Pulli	350		350	
1	Hose	300	300	300	1080
Stück	Körper(-Bekleidun)				
1	Socken	95			
1	Hose	320			
1	Unterhosen, Baumwolle (Stück 60 gr)	60			
1	Softsheel	420			
1	Trekking Schuhe / Mammut Trail XT GTX	2200			
1	Trekkingstöcke (Faltbar)/ Leki Micro Vario Titanium	580			
1	Unterhemden, kurz, Schurwolle (Stück 134 gr.)	135			
1	Unterhemden, lang, Schurwolle	195			
1	Sonnenschutzkappe	70			
1	Wanderhemden, Funktionsmaterial, kurz (Stück 145 gr.)	145			4220
	Gewichte				
	Gesamt	17350	840	2844	
	Körper(-Bekleidung)	4220			
	Rucksack	13130	12290	9446	
	Zusätzlich				
	Lebensmittel (Durchschnittlich)	1200			
	Getränk	1500			