

Tabelle1

Stück	Ausrüstung / Rucksack	Gewicht	Sparpotenzial 1	Sparpotenzial 2	Gesamt-Sektion
1	Trekkingrucksack Mammut Heron 55+15 Liter	1750			
1	Regenhülle Transport-Cover / Deuter	490		300	
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			
Stück	Kochen	Gewicht			
1	Kocher -MSR Reactor 1 Liter Topf	417			
1	Napf - Sea to Summit	98			
1	Messer-Gabel-Löffel - Light my Fire Spork	40			
1	Anzünder - MSR Strike Igniter	36	36	36	
1	Spültuch klein	10			601
Stück	Kleidung	Gewicht			
1	Unterhose,Short, kurz, Schurwolle	98			
1	Unterhose, 3/4, Schurwolle	168			
3	Unterhosen, Baumwolle (Stück 60 gr)	180			
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			
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	
1	Badehose	50			4020
Stück	Wash-Sachen (Reisepackungsgröße)	Gewicht			
1	Badetuch (Microfaser)	51			
1	Zahnbürste + Pasta	50			
1	Mini Deo Roller	20			
1	Hautcreme	50			
1	Waschmittel für Körper und Kleidung	50			
1	Reinigungstabletten für die Trinkblase/Flasche	10			180
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 30 / Lippenschutz Faktor 30	50			
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			
1	EC Karte, Master Karte	10			
1	Reiseapotheke (Blasenpflaster, Sportsalbe, Durchfall, Schmerztabletten (Ibu600), normales Pflaster)	190			
1	Powerbank Akku für Handy / Lupine	450			
1	Personalausweis	10			
1	Toilettenpapier 1/2 Rolle	50			
1	Ohrenstöpsel	5			
1	Trillerpfeife	10		10	
1	Taschenmesser/Leathermann (Flug - nicht ins Handgepäck !!!)	249		249	
1	iPhone + Akkühülle + Ladegerät	240			4320
Stück	Kleidung/ Abends				
1	Strümpfe, Schurwolle(Paar 70 gr)	70		70	
1	T-Shirt (Stück 145 gr)	145		145	215
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	15774	36	890	
	Körper(-Bekleidung)	4220			
	Rucksack	11554	11518	10628	
	Zusätzlich				
	Lebensmittel (Durchschnittlich)	1200			
	Getränk	1500			