

Ausrüstung:	Menge:	Körper	Rucksack
Klamotten			
Unterhosen	2	30	30
Lange Unterhose	1	-	200
Trekkingsocken	4	70	197
Funktionsshirt kurz	2	120	120
Funktionsshirt lang	2	160	160
Trekkinghosen 1x wasserfest & 1x leicht	2	560	400
Trekkingsschuhe	1	1800	-
Leichte Zweitschuhe für Abends / falls es doch mal durchs Wasser geht	1	-	520
Trekking-/Regenjacke	1	670	-
Regenhose	1	-	205
Fleecejacke/-pulli	1	-	435
Earbags & Mütze	1	-	106
Handschuhe	1	-	75
Cap	1		55
Klamotten gesamt			2503
Ausrüstung:			
Kamerabody + 2 Objektive + Stativ + 5 Batterien + 2 Filter + 2 Filteradapter	-		1825
Kopflampe	1	-	3
Rucksack	1	-	1500
Zelt	1	-	1400
Isomatte	1	-	380
Alumatte	1	-	125
Schlafsack	1	-	1300
Schweizer Taschenmesser	1	-	95
Handy + case + Schutzfolie	1	-	190
Ersatzakku fürs Handy	1	-	35
Wanderstöcke	1	560	-
Karabiner	3	-	5
Schwedische SIM	1	-	-
Kissen	1	-	90
Wasserfester Geldbeutel	1	-	40
Feuerzeug		-	20
Wanderkarten	2	-	78
Trekkinghandtuch	1	-	150
Mülltüte	1	-	1
Gaskocher	1	-	73
Wasserblase	1	-	180
Grillanzünder	1	-	40
Mosquito-Kopfschutz	1	-	31
Schale & Besteck	3	-	240

Garmin Vivofit	1	25	-
Kungsleden Buch	1	-	146
Vorzeltbodyden (Tüte)	1		2
Ersatz-Schuhbandel	1	-	20
Zeltboden	1		210
Ausrüstung gesamt			8179
Nahrung			
Magnesium		-	
Müsliriegel	26	-	1750
Gewürz		-	20
Wasser	1	-	1000
Tee	13	-	38
Porridge	14	-	840
Cashewkerne	1	-	100
Paranüsse	1	-	200
Würste	9	-	370
Kekse	1	-	160
1x Kartoffelsuppe für alle	3	-	50
Brühe	1	-	85
Trekkingnahrung	6	-	985
Nahrung gesamt			5598
Waschen und so			
Klopapier	1	-	125
Voltaren	1	-	60
NoBite/Deet	2	-	200
1. Hilfe Set	1	-	205
Reiseseife	1	-	125
Zahncreme	2x12ml		46
Zahnbürste	1		14
Gel	1		45
Schlafmaske	1		8
Antibakterielles Gel	1		57
Labello	1		14
Shampoo	1		
Sonnencreme	1		10
Medikamente	1		158
Deo	1		40
Waschen und so gesamt			1107
Gewicht & Ausgaben		3775	17387