

AUSRÜSTUNGSRECHNER

Position	Einzelgewicht	Anzahl	Gesamtgewicht	nicht im Rucksack beim Flug		nicht im Rucksack beim Wandern	
				Anzahl	Gewicht	Anzahl	Gewicht
Zelt mit Zubehör	2020	1	2020	0	0	0	0
Zeltunterlage	255	1	255	0	0	0	0
Schlafsack mit Inlett	1660	1	1660	0	0	0	0
Isomatte	520	1	520	0	0	0	0

Löffel	40	1	40	0	0	0	0
Messer	143	1	143	0	0	0	0
Wasserflasche 1Liter	156	1	156	0	0	0	0
Feuerzeug	60	1	60	0	0	0	0
Tasse	55	1	55	0	0	0	0
Müslitopf	80	1	80	0	0	0	0
Wasserkessel	185	1	185	0	0	0	0
Gaskocher inkl. Verpackung	111	1	111	0	0	0	0
Primus Power Gas 230g	365	1	365	1	365	0	0
Windschutz	211	1	211	0	0	0	0

Apotheke, Mückenschutz	420	1	420	0	0	0	0
Hygiene, Topa, Taschentücher, Brillenreiniger	708	1	708	0	0	0	0
Handtuch, Microfaser 60x120	152	1	152	1	152	0	0
Schwamm	20	1	20	0	0	0	0

Unterhosen kurz	20	3	60	1	20	1	20
Unterhemden kurz	60	2	120	1	60	1	60
Socken, dünn	60	2	120	1	60	0	0
Socken, dick	75	3	225	0	0	1	75
Langarmshirt	247	1	247	1	247	1	247
Windstopper Fleece	574	1	574	1	574	1	574
Regenjacke	300	1	300	0	0	0	0
Regenhose	440	1	440	0	0	0	0
Hosenträger	50	1	50	0	0	0	0
Trekkinghose	430	1	430	1	430	1	430

Ausrüstung Padjelanta 2011

Basecap	63	1	63	1	63	1	63
Bufftuch	37	1	37	0	0	1	37
Handschuhe	115	1	115	0	0	0	0
Trekkingstiefel	1840	1	1840	1	1840	1	1840
Sandalen	644	1	644	1	644	0	0
Gamaschen	254	1	254	0	0	0	0

Trekkingstöcke	313	2	626	0	0	2	626
Papiere, Karten, Lesestoff, Kuli, Notizbuch	408	1	408	1	408	0	0
Portemonnaie, EC, Visa, DJH, Krankenkasse	150	1	150	1	150	0	0
Stirnlampe	77	1	77	0	0	0	0
Handy wasserdicht verpackt mit Ladegerät	191	1	191	1	191	0	0
Brille	22	1	22	1	22	0	0
Sonnenbrille	34	1	34	1	34	0	0
Brillenetui	110	1	110	1	110	0	0
Kamera, 3 Akkus, Tasche, Speicher	860	1	860	1	860	0	0
Reparaturset	170	1	170	0	0	0	0

Rucksack	3300	1	3300	0	0	0	0
Transporthülle für Rucksack	235	1	235	0	0	0	0
Rucksackponcho	144	1	144	0	0	0	0
Handgepäcktasche	200	1	200	1	200	0	0

Ausrüstung gesamt

19207

Proviatbehälter	750	1	750	0	0	0	0
Proviand	6306	1	6306	0	0	0	0

Gesamtgewicht

26263

-6430

-3972

Fluggewicht

19833

Wandergewicht

22291

PROVIANTRECHNER

POSITION	ANZAHL	EINZEL GEWICHT	GESAMT GEWICHT
Crisp Müsli	12	150	1800
Proteinriegel	10	55	550
Energieriegel	10	55	550
Studentenfutter	10	100	1000
Fertiggerichte	12	163	1956
Getränkpulver (Mineral Energie)	10	33	330
Teebeutel	40	3	120

Gesamt	6306
---------------	-------------

ENERGIE

pro Portion (Tag)	
kcal	kJ
630	2637,81
360	1507,32
330	1381,71
575	2407,53
675	2826,23
121	506,63
0	0

2691	11267,22
-------------	-----------------

kJ – kcal

kJ	kcal
	0