

Position	Einzelgewicht in g	Anzahl	Gesamtgewicht
Basis			
Rucksack (Tatonka Yukon 60)	2750	1	2750
Schlafsack (Cloud9 190)	1494	1	1494
Zeltanteil	1500	1	1500
Isomatte (Therm-a-rest 3,5cm)	1150	1	1150
			6894
Küchenausstattung			
Besteck (LmF Spork)	9	1	9
Wasserflasche 1 Liter (PET; leer)	76	1	76
Glitzi	20	1	20
Feuerzeug	20	1	20
Akita Müslitopf	80	1	80
Tasse (Tatonka)	148	1	148
Gaskartuschen (Primus; 1x225)	250	2	250
Windschutz (Meru)	254	1	254
			857
Hygiene			
Fibertec Smart Wash 250ml	275	1	275
Handtuch (Meru Sports Towel)	84	1	84
Kulturbeutel (Adidas)	62	1	62
Zahnbürste (mit Schutzkopf)		1	30
Zahnpasta		1	30
Taschentücher		2	50
Kloppapier			130
Deo	50	1	50
DEET			90
Lippenschutz			20
			821
Kleidung			
Unterhosen, kurz	48	1	48
Unterhemd, kurz	77	1	77
Unterhosen, lang (Ski)	166	1	166
Unterhemd, lang (Ski)	183	1	183
Funktionsshirt	120	1	120
Fleece (Jack Wolfsskin)	441	1	441
dünne Socken	30	1	30
Trekkingsocken	62	2	122
Trekkinghose (Fjällräven)	526	1	526
Gürtel			
Trekkingjacke (Jack Wolfsskin)	796	1	796
Regenhose	250	1	250
Hut (BW)	80	1	80
Sandalen? (Zehentrenner)	155	1	155
Mückennetz (Coocoon)	32	1	32
Sonnenbrille	19	1	19
			3045
Zusatz			

Alternativen..

Handschuhe	112	1	112
Buff	60	1	60
Mütze (Bundeswehr)	56	1	56
			228
Werkzeug und Zubehör			
Taschenmesser (Victorinox)	73	1	73
Kopflampe (Petzl)	75	1	75
Wäscheleine	58	1	58
Kabelbinder	1	2	2
Kompass (Globetrotter)	50	1	50
Landkarte (BD10)	87	1	87
Reiseführer Padjelanta	102	1	102
			447
Sonstiges			
Trekkingstöcke	500	1	500
Reisetagebuch	248	1	248
Kuli/ Stifte	6	1	6
Lesestoff			100
ZipLoc mit Karten			100
Handy (in ZipLoc mit EA)	122	1	122
Ersatzschnürsenkel			20
Oropax	5	1	5
Mülltüte			40
Sitzkissen (Sirex)	27	1	27
			1168
Erste-Hilfe			
Erste-Hilfe-Tasche (Tatonka)	160	1	160
3 Mullbinden	10	3	30
elastische Binde	13	1	13
Rettungsdecke	62	1	62
Dreiecktuch	15	1	15
Kompresse	4	3	12
Augenkompresse	3	1	3
Verbandtuch 40x60	9	1	9
Ambu-Beutel	13	1	13
Rolle Sporttape (10x2,5cm)			
Alkoholtupfer	3	2	6
Pflaster	7	1	7
Vinyl-Handschuhe 4 Paar	30	1	30
Klammerflaster	10	1	10
Meditonsin		1	
Histaminase-Tabletten			
			370

notwendig?

notwendig?

notwendig?

Proviant

	Einzelgewicht (gr)	Anzahl	Gesamtgewicht
Müsli	130	11	1430
ZipLoc-Beutel			
Riegel 1. Art		10	
Riegel 2. Art	1	10	
Trekkingkekse			
Trockenfrüchte			

Studentenfutter			
Reis			
Nudeln			
Soßen			
Salz		60	
Kaffee			
Tee			
Expeditionsmahlzeit			4
Grießbrei			

13830 kg