

MSR Hubba Hubba NX. Zelt mit Unterlage, Reperaturhülse
Mountain Hardwear Lamina Z. Schlafsack mit Kompressionsack wasserdicht
Vaude Tour wird evtl von Therm-a-Rest NeoAir Xlite ersetzt. Isomatte
Deuter Aircontact 65/75 +10. Rucksack
Schloß für Rucksack

Kocher mit Brennstoff
Topf, Becher, Gabel

Goretex Jacke
Mütze
Kappe
Handschuhe (evtl noch Goretex Handschuhe kaufen)
Buff für Hals und Balaclava
Regenhose
Fleeceinnenfutter einer Winterjacke
Unterwäsche (2, Merino)
lange Unterwäsche (reicht Unterhose?)
Socken (2 Paar)
Wanderhose
kurze Hose
Puli
Tshirt
Wanderschuhe
Sandalen
Gürtel

Feuerstahl und -zeug (evtl vor Ort nachkaufen Feuer)
Kompass und Karte mit Kartenhülle (in Wanderführer sind auch Karten...)
Stirnlampe und Ersatzbatterien
Taschenmesser
Notizbuch + Stift
Handy, Ladekabel und Powerbank (als GPS und Fotoapparat), Kopfhörer
Seamgrip
Buch
Wanderführer Kungsleden (wahrscheinlich paar komprimierte Infos auf Zettel)
Brusttasche mit schwedischem Geld und Ausweis, EC Karte, Kreditkarte (100 Euro in schwedische Kronen)
Erste Hilfe Set mit Rettungsdecke und Wärmepads, Schmerztabletten
Durchfallmittel
Müllbeutel
Kulturbeutel
Wanderstöcke
Ersatz-Schnürsenkel
Nähset
Panzertape kleine Rolle
Packbeutel, -säcke / Tüten wasserdicht

Trinkflaschen/Blase und Wasser. Wahrscheinlich 2 L
Falttasse oder Becher an Rucksack

Frühstück, Tagessnacks (Studentenfutter und paar Müsliriegel) und Abendessen
Mars, Schokolade, Dextrose, Eiweißriegel
Vitamin-tabletten (A-Z)

Whisky

Salz / Brühe

Öl zum Essen

Kaffe, Tee

Zucker / Süsstoff

1 Rolle Klopapier (wasserdicht verpacken)

Taschentücher

Zahnbürste und -Pasta

bißchen Zahnseide

Seife

Sonnenschutz (kleine Packung!)

Insektenschutz und Mittel gegen Mückenstiche

Hirschtalg

Hautcreme

Deo

Outdoorhandtuch

Nagelschere und -Pfeile