

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

Kocher mit Brennstoff
Topf, Becher, Gabel

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

Feuerzeug
Karte mit Kartenhülle
Stirnlampe
Taschenmesser
Handy, Ladekabel und Powerbank (als GPS, Fotoapparat, Hörbuch, Notizbuch), Kopfhörer
Seamgrip Tape
Buch
Wanderführer Kungsleden (wahrscheinlich nur 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
Müllbeutel
Kulturbeutel
Wanderstöcke
1,50 Paracord (Ersatzschnürsenkel oder Zelt)
Panzertape bißchen um Wanderstock
Packbeutel, -säcke / Tüten wasserdicht

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

Whisky

Kaffe

1 Rolle Klopapier (wasserdicht verpacken)

Zahnbürste und -Pasta

bißchen Zahnseide

Seife

Sonnenschutz (kleine Packung!)

Insektenschutz

Hirschtalg

Hautcreme

Outdoorhandtuch

Nagelschere und -Pfeile