

Tabelle1

Packliste Kungsleden

Ausrüstungsgegenstand	Fabrikat	Rucksack	Proviant	am Körper
Basics				
Rucksack	Deuter Aircontact 65+10	2860		
Schlafsack	Deuter Exosphere -4	1514		
Isomatte	Exped Downmat 7 dlx	1172		
Zelt	Quechua T2 Ultralite Pro	1952		
Footprint	MYOG	133		
Feldküche (Cone, Brenner, Topf, Deckel, Löffel, Thermobehälter, Feuerzeug, Tasse)	Caldera Cone MYOG	263		
Kleinkram				
Rucksackliner	Plastiktüten	105		
MP3 Player (Player, Kopfhörer, 2 AAA Batterien)	Q2	61		
Digikam (Cam, Ersatzakku, Tasche)	Canon Ixus 70	174		
Reperaturset (Zahnseide, Nadel, Sicherheitsnadeln, Ducttape, Ersatzfeuer, Kabelbinder, Opinel Messer, Nagelknipser, Pinzette)		107		
Erste-Hilfe-Set (Schmerz- und Durchfallmittel, Pflaster, Blasenpflaster, Mullbinde, Wundauflage)		31		
Mückennetz	---	17		
Sonnenkrempe	MYOG	7		
Stirnlampe	MYOG	12		
Geldbeutel (Tasche, Ausweis, EC-Karte, Kreditkarte, KK-Karte, Geld)		34		
Trinkflaschen	2x 500ml Plastik	64		
Kartenmaterial		50		
Proviant				
Spiritus	660 ml + Verpackung		550	
Abendessen	10x Packungen MYOG Trockennahrung		2500	
Frühstück	300 gr. Milchpulver, 1200 gr. Müsli, 180 gr. Kaffee + Weißer		1680	
Zwischenmalzeiten	500 gr. pimped Studentenfutter, 350 gr. Müsliriegel, 200 gr. Schokolade		1050	
Sonstige Nahrung	50 gr. Tee, 103 gr. Öl		153	
Kleidung				
- 1. Schicht				
Funktionsunterhemd Langarm	Crane Sports	178		
Fleecehose lang		150		
Unterhose	Kalenji	49		
Socken	Falke	88		
- 2. Schicht				

Tabelle1

Fleecepulli dünn	Quechua	180		
Sofshell Pulli (mit Fleecefutter)	Oxylane Triboard	388		
Fleeceweste	MYOG	220		
- 3. Schicht				
Jacke Hardshell	North Face Hyvent	734		
Regenhose	Marmot Minimalist	290		
- sonstige Kleidung				
Schlauchtuch	Buff	35		
Handschuhe	Fleece	90		
Mütze	Pro Touch	36		
Schlappen	---	241		
Am Körper				
Funktionsunterhemd Kurzarm	Crane Sports			133
Unterhose	Kalenji			49
Socken	Black Bear			88
Funktions T-Shirt	Quechua			139
Trekkinghose	Mammut Zip Off			308
Trekkingstöcke	TCM			563
Bergstiefel	Lowa Tibet GTX Pro			1996
Hygiene				
Microfaser Handtuch + Lappen	Qechua	66		
Klopapier	eine Rolle	144		
Waschbeutel (Zahnbürste, Labello, Gesichtscreme, Zahnpasta, Sonnencreme)	---	230		
Zwischensumme:		11675	5933	
Gesamtgewicht:			17608	3276

Alternativen:

Multitool	Leatherman Skeletool	144		
Windstopper Jacke	Gore Bikewear	350		
Jacke Fleece	North Face	528		
Zelt	Rejka Antara II	3032		
Fleecepulli dünn	Crane Sports	211		
Funktionsshirt Langarm	TCM	318		
Handy	Motorola Defy	116		
Funktions T-Shirt	Quechua	139		
Windbraker	Salini	79		