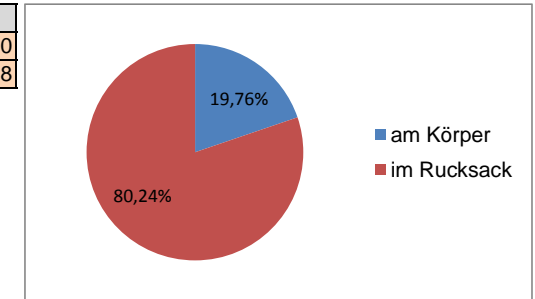


Basis-Ausrüstung					
Anzahl	Beschreibung	Gewicht (in Gramm)	am Körper	im Rucksack	Kaufen
1	Vaude Khumbu 65+10	2600	1		
1	Isomatte Trek Bed 2	798		1	x
1	Mountain Hardware Lamina 20	1380		1	
1	Vango Tempest 300	3400		1	x
Gesamt (in Gramm)					
			am Körper	2600	
			Im Rucksack	5578	
Bekleidung					
Anzahl	Beschreibung	Gewicht (in Gramm)	am Körper	im Rucksack	
2	ZipOff-Hose	300	1	1	X (bereits 1 vorhanden)
3	Funktionsunterwäsche	50	1	2	x
3	Trekkingsocken	100	1	2	x
2	Funktionsshirt kurz	150		2	
1	Funktionsshirt lang	170	1		
1	Fleecejacke	500		1	
1	NorthFace Jacke	500		1	
1	Regenhose	200		1	x
1	Handschuhe	40		1	x
1	Nike Dual Fusion Running Shoes	600		1	
1	Cap	75		1	
1	Tatonka Mückennetz Kopf	32		1	x
1	Tatonka Gamaschen 420HD	230	1		
Gesamt (in Gramm)					
			am Körper	850	
			Im Rucksack	2847	
Hygiene					
Anzahl	Beschreibung	Gewicht (in Gramm)	am Körper	im Rucksack	
1	Handtuch Microfaser 180x90cm	313		1	x
1	Handtuch Microfaser 80x40cm	82		1	x
1	Zahnbürste	25		1	
1	Zahnpasta	50		1	
1	Seife (All in one)	200		1	x
1	Toilettenpapier	110		1	
1	Taschentücher Stoff	25		1	
Gesamt (in Gramm)					
			am Körper	0	
			Im Rucksack	805	
Sonstiges					
Anzahl	Beschreibung	Gewicht (in Gramm)	am Körper	im Rucksack	

Gewicht (in KG)		
Gesamt	22,606	100,00%
am Körper	4,467	19,76%
im Rucksack	18,139	80,24%
Rucksack ohne Verbrauch	13,155	



1	Taschenmesser	80		1		
1	Kopflampe LED-Lenser	90		1		
1	Garmin Dakota 20	277	1		x	
1	Fjaellkartan BD6	90	1			
1	Kartentasche	100	1			
1	Nikon D5000 mit Kit	900		1		
1	Kameratasche	300		1		
1	Ersatzakku plus Speicherkarte (Kamera)	60		1		
1	Kompass	50	1		x	
1	Seil 10m	400		1	x	
1	Trekkingstöcke	500	1		x	
1	Feuerzeug	20		1		
Gesamt (in Gramm)						
					am Körper	1017
					Im Rucksack	1850
Dokumente						
Anzahl	Beschreibung	Gewicht (in Gramm)	am Körper	im Rucksack		
1	Reisepass	10		1		
1	Kopie Reisepass	10		1		
1	Portmonee	20		1		
1	Kreditkarte	10		1		
1	Kopie Zugticket	10		1		
1	wichtigste Nummern, Adressen	10		1		
1	Bargeld Schweden 250€	10		1		
1	Bargeld Norwegen 250€	10		1		
1	Impfpass	10		1		
1	Personalausweis	10		1		
Gesamt (in Gramm)						
					am Körper	0
					Im Rucksack	110
Küche + Verpflegung						
Anzahl	Beschreibung	Gewicht (in Gramm)	am Körper	im Rucksack		
1	Sigg Aluflasche 1 Liter	1150		1		
1	Besteck	20		1		
1	Trangia Sicherheits Brennstoffflasche 0,5	75		1	x	
1	Spiritus 0,5 Liter	500		1	x	
1	Teller	150		1	x	
1	Tasse	70		1	x	
Gesamt (in Gramm)						
					am Körper	0
					Im Rucksack	1965
1	Müsli	800		1		
1	Trockenfrüchte	350		1		
1	Milchpulver	250		1		
20	Snacks (Müsliriegel)	25		20		

15	Tassensuppe	10		15	
10	Maggi Fertiggericht	150		10	
3	Kartoffelpüree Pulver jeweils 3 Portionen	90		3	
1	Kaffeepulver	100		1	
2	Trekking Nahrung	150		2	
1	Couscous	500		1	
2	Brausetabletten 20 pro Packung	82		2	
1	Kakao	100		1	
					Gesamt (in Gramm)
					am Körper
					0
					Im Rucksack
					4984