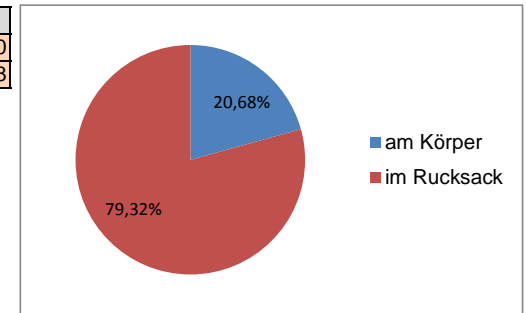


Basis-Ausrüstung					
Anzahl	Beschreibung	Gewicht (in Gramm)	am Körper	im Rucksack	Kaufen
1	Vaude Khumbu 65+10	2600	1		
1	Isomatte Trek Bed 2	798		1	x
1	Mountain Hardware Lamina 20	1290		1	
		<b>Gesamt (in Gramm)</b>			
		am Körper	2600		
		Im Rucksack	2088		
Bekleidung					
Anzahl	Beschreibung	Gewicht (in Gramm)	am Körper	im Rucksack	Kaufen
2	ZipOff-Hose	300	1	1	X (bereits 1 vorhanden)
3	Funktionsunterwäsche	50	1	2	x
2	BH	50	1	1	
3	Trekkingsocken	100	1	2	x
2	Funktionsshirt kurz	150		2	
1	Funktionsshirt lang	170	1		
1	Fleecejacke	500		1	
1	Jack Wolfskin Jacke	500		1	
1	Regenhose	200		1	x
1	Handschuhe	40		1	
1	Asics Running Shoes	500		1	
1	Cap	75		1	
1	Tatonka Mückennetz Kopf	32		1	x
1	Tatonka Gamaschen 420HD	230	1		
		<b>Gesamt (in Gramm)</b>			
		am Körper	900		
		Im Rucksack	2797		
Hygiene					
Anzahl	Beschreibung	Gewicht (in Gramm)	am Körper	im Rucksack	Kaufen
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	
1	Sonnencreme	200		1	x
1	Insektenschutzmittel	100		1	x
1	Feuerzeug	20		1	
1	Streichhölzer	10		1	
		<b>Gesamt (in Gramm)</b>			
		am Körper	0		
		Im Rucksack	1135		
Sonstiges					

Gewicht (in KG)		
Gesamt	19,347	100,00%
am Körper	4	20,68%
im Rucksack	15,347	79,32%
Rucksack ohne Verbrauch	10,997	



Anzahl	Beschreibung	Gewicht (in Gramm)	am Körper	im Rucksack	Kaufen
1	Fjaellkartan BD7	90		1	
10	Eneloop AAA	18		10	x
1	Handy	100		1	
2	Müllbeutel			2	
1	Nähzeug	20		1	
1	Taschenmesser	80		1	
1	Klebeband	70		1	x
1	Schaufel	100		1	x
1	Erstehilfe-Tasche (Mullbinden, Pflaster usw.)	280		1	x
1	Schere klein				
1	Pinzette				
1	Heftpflaster Rolle				
1	Klammerpflaster (Pck)				
3	Blasenpflaster Compeed (Pck)				
1	Desinfektionsmittel				
3	Paracetamol (Pck)				
1	Voltaren Schmerztabletten (Pck)				
1	Fenistil (Insektenstiche)				
1	Bepanthen Wund und Heilseilbe				
1	Breitband Penicillin (Pck)				
2	Ibuprofen 400 (Pck)				
1	Jod-Lösung				
3	Spritze + Nadel				
1	Durchfallmittel (Pck)				
1	Reisetabletten (Pck)				
1	Halsschmerztabletten (Pck)				
1	Rathiofarm Allergietabletten (Pck)				
1	Gesamt (Medizin)	400		1	x
1	Kartenspiel	50		1	
1	Trekkingstöcke	500	1		
					<b>Gesamt (in Gramm)</b>
				am Körper	500
				Im Rucksack	1370
<b>Dokumente</b>					
Anzahl	Beschreibung	Gewicht (in Gramm)	am Körper	im Rucksack	Kaufen
1	Reisepass	10		1	
1	Kopie Reisepass	10		1	
1	Portmonee	20		1	
1	Kreditkarte	10		1	
1	Zugticket	10		1	
1	wichtigste Nummern, Adressen u. Ansprechpar	10		1	
1	Bargeld Schweden 250€	10		1	
1	Bargeld Norwegen 250€	10		1	
1	Impfpass	10		1	

1	Personalausweis	10		1		
						<b>Gesamt (in Gramm)</b>
						am Körper
						0
						Im Rucksack
						110
<b>Küche + Verpflegung</b>						
<b>Anzahl</b>	<b>Beschreibung</b>	<b>Gewicht (in Gramm)</b>	<b>am Körper</b>	<b>im Rucksack</b>	<b>Kaufen</b>	
1	Sigg Aluflasche 1 Liter	150		1		
1	1 Liter Wasser	1000		1		
1	Besteck	20		1	x	
1	Trangia Kochset	865		1	x	
1	Trangia Sicherheits Brennstoffflasche 1 Liter	150		1	x	
1	Spiritus 1 Liter	1000		1	x	
1	Schwamm	10		1		
1	Geschirrtuch Microfaser Handtuch 80x40	82		1	x	
1	Teller	150		1	x	
1	Tasse	70		1	x	
						<b>Gesamt (in Gramm)</b>
						am Körper
						0
						Im Rucksack
						3497
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	Gewürz	50		1		
1	Röstzwiebeln	50		1		
1	Kaffeepulver	100		1		
2	Trekking Nahrung	150		2		
20	Teebeutel	1,5		20		
						<b>Gesamt (in Gramm)</b>
						am Körper
						0
						Im Rucksack
						4350