

Tabelle1

Mahlzeit	Nahrungsmittel	Gewicht einzeln	Anzahl	Gesamtgewicht	Kalorien einzeln	Gesamtkalorien
Frühstück	Proteinpulver	20	12	240	74	888
	Milchpulver	20	12	240	101,2	1214,4
	Müsli	125	12	1500	495	5940
				0		0
Mittag	Brot	55	12	660	100	1200
	Käse	50	12	600	178	2136
	Salami	41,7	12	500,4	193	2316
				0		0
Zwischendurch	Dörrobst	25	12	300	127,5	1530
	Müsliriegel	25	12	300	112	1344
	Frubiase Sport	40	11	440	130	1430
				0		0
Abends	Nudeln	200	8	1600	736	5888
	Reis	200	2	400	710	1420
	CousCous	200	2	400	708	1416
	Soße	50	12	600	194	2328
	Nüsse	75	12	900	460	5520
	Schokolade	50	12	600	240	2880
				9280,4		2675,028571429

Tabelle2

Bereich	Ausrüstung	Typ	Gewicht
Wohnen	Zelt	Exped Orion II	3245
	Footprint	MYOG	272
	Isomatte	TAR Trail Lite Reg	816
	Schlafsack	Cumulus Panyam 600	1100
	Iso Reparatur Kit	Therm a Rest	14
	Sitzunterlage	No-Name	12
Transport	Rucksack	Quechua Symbium 70+10	2900
	Packsack	7L Ortlieb UL	56
	Tüten (Essen, Müll,...)	Diverse	50
Küche	Topf	Relags Edelstahl Topf+Deckel	429
	Kocher	Primus Gravity II EF	265
	Windschutz	Decathlon irgendwas	212
	Gas		500 !!!!
	Topfgriff	Relags	60
	Feuerzeug	2*	40
	Löffel+Gabel	Plastik	18
	Schwammtuch		10
	Becher	Quechua	55
	Teebeutel		10 !!!!
	Messer		30 !!!!
Hygiene	Blasenpflaster	Compeed	21
	Seife	Biologisch abbaubar ;)	90
	Zahnpasta		60
	Zahnbürste		14
	Medikamente		50
	Desinfektionsspray		61
	Kloppapier		20 !!!!

Tabelle2

	Deo		34
Anziehsachen	Poncho	Quechua	339
	Handtuch		165 !!!!
	Lange Unterhose	BW	235
	Merino Shirt	Quechua	222
	Socken	Falke	54
	Fleeceshirt	Quechua	88
	Mütze		70
	Schlafbrille		8
	Funktionsshirt	Quechua	118
	Unterhose		83
	Crocs		244
Elektronik	Handy		144
	Garmin	Vista HcX	166
	Taschenlampe	Fenix LD20	130
	Batterien	6*AA Batterien	155
	Ladekabel	für Handy	18
Sonstiges	Zange		78
	Schnürsenkel		9
	Tupper	für Handy und Batterien	86
	Karten	EC, Kreditkarte, Ausweis	50 !!!!
	Karte	Tourkart in Kopie	50 !!!!
	Karte	Handyempfangsprognose	50 !!!!
	Klebeband	Ducktape abgewickelt	20 !!!!
	Tagebuch und Stift		100 !!!!
	Zettel	mit wichtigen Telefonnummern	10 !!!!

13136

Tabelle2

Essen	9280,4		
Rucksack	13136	Fehlt	Klamotten
Trinken	1000		Essen
			Gas
	23416,4		