

MSR Hubba Hubba NX. Zelt mit Unterlage, Reperaturhülse  
Mountain Hardwear Lamina Z. Schlafsack mit Kompressionsack wasserdicht

#### Fleeceinlet Schlafsack?

Vaude Tour wird evtl von Therm-a-Rest NeoAir Xlite ersetzt. Isomatte  
Deuter Aircontact 65/75 +10. Rucksack  
Schloß für Rucksack

Kocher mit Brennstoff  
Topf, Becher, Gabel  
Spüluntensilien

Goretex Jacke  
Mütze  
Kappe  
Handschuhe (evtl noch Goretex Handschuhe kaufen)  
Buff für Hals und Balaclava  
Regenhose  
Fleeceinnenfutter einer Winterjacke  
Unterwäsche (2, Merino)  
lange Unterwäsche (reicht Unterhose?)  
Socken (2 Paar)  
Wanderhose  
kurze Hose  
Puli (2? 1 Fleece ein dünner?)  
Tshirt oder Hemd (2?)  
Wanderschuhe

#### Gamaschen?

Sandalen  
Gürtel

#### Sonnenbrille

Feuerstahl und -zeug (evtl vor Ort nachkaufen Feuer)  
Kompass und Karte mit Kartenhülle (in Wanderführer sind auch Karten...)  
Stirnlampe und Ersatzbatterien  
Taschenmesser

#### Reisekissen?? Nee, Fleeceinlet oder Puli

#### Mückennetz?

Notizbuch + Stift  
Handy, Ladekabel und Powerbank (als GPS und Fotoapparat)  
Schlafmaske

#### MP3 Player? Ersatzbatterien? Ladekabel?

Fernglas  
Kopfhörer??  
Multitool?  
Kabelbinder?

Seamgrip

Buch

Wanderführer Kungsleden

Brusttasche mit schwedischem Geld und Ausweis, EC Karte, Kreditkarte (100 Euro in schwedische Kronen)

Erste Hilfe Set mit Rettungsdecke und Wärmepads, Schmerztabletten. Trillerpfeife in Hosentasche

Durchfallmittel

Müllbeutel

Kulturbeutel

Sitzunterlage

Kniestütze

Wanderstöcke

Ersatz-Schnürsenkel

Nähset

Panzertape kleine Rolle

Sekundenkleber?

Packbeutel, -säcke / Tüten wasserdicht

Trinkflaschen/Blase und Wasser. Wahrscheinlich 2 L

Falttasse oder Tasse an Rucksack

Thermosbehälter

Wasserfilter??

Frühstück, Tagessnacks (Studentenfutter und paar Müsliriegel) und Abendessen

Mars, Schokolade, Dextrose, Eiweißriegel

Vitamintabletten (A-Z)

Whisky

Salz / Brühe

Öl zum Essen

Kaffe, Tee

Zucker / Süsstoff

1 Rolle Klopapier (wasserdicht verpacken)

Taschentücher

Zahnbürste und -Pasta

bißchen Zahnseide

Seife

Sonnenschutz (kleine Packung!)

Insektenschutz und Mittel gegen Mückenstiche

(Zecken)Pinzette

Hirschtalg

Hautcreme

Deo

Outdoorhandtuch

Waschmittel (rei)

Rasierzeug

Gel

Nagelschere und -Pfeile