

mitnehmen	Rucksack	Gewicht /g	Rucksack -Gewicht /g	Gewicht g/Stück	Gegenstand	Kategorie
x			1074		Technik	
1 R		5	5	5	Trillerpfeife	Sicherheit
1 R		23	23	23	Kompaßrose	Sicherheit
1 R		46	46	46	Stirnlampe mit 2 Lithium-Batterien	Sicherheit
1		288	0	288	Fotoapparat Canon S90 + Tasche + Ersatzakku	Dokumentation
1 R		103	103	103	Ladegerät für S90 mit kurzem Kabel + Ersatzakku	Dokumentation
1 R		175	175	175	Handy XDA Trion	Sicherheit
3 R		120	120	40	XDA Ersatz Akku (33g klein, 48g groß)	Sicherheit
1 R		38	38	38	wasserdichter Beutel für XDA	Sicherheit
1 R		65	65	65	GPS Bluetooth Nokia	Sicherheit
3 R		69	69	23	Ersatz-Akku für GPS	Sicherheit
1 R		44	44	44	Ladegerät 850 mA USB	Grundausrüstung
1 R		12	12	12	Adapter USB->Mini-USB für PDA, GPS	Grundausrüstung
1 R		42	42	42	Ohrhörer + Tasche + MDA- + Flugzeug-Adapter	Grundausrüstung
1 R		44	44	44	Steckeradapter für britischen Strom	Grundausrüstung
x			1878		Bekleidung	
1		182	0	182	langarm Hemd	Grundausrüstung
1		446	0	446	winddichte Jacke	Grundausrüstung
1		480	0	480	Wanderhose	Grundausrüstung
1		127	0	127	Gürtel	Grundausrüstung
1		76	0	76	Unterhemd	Grundausrüstung
1		100	0	100	Unterhose, Socken	Grundausrüstung
1		85	0	85	Hut	Grundausrüstung
1		900	0	900	Keen-Sandalen	Grundausrüstung
1 R		354	354	354	Regenjacke Goretex	Grundausrüstung
1 R		275	275	275	Regenhose Goretex	Grundausrüstung
1 R		250	250	250	Fleece-Leggings (Nacht)	Grundausrüstung
1 R		211	211	211	langarm Shirt (Nacht)	Grundausrüstung
1 R		104	104	104	langarm Seiden-Hemd für An- und Abreise	Luxus
1 R		38	38	38	Paar Socken	Grundausrüstung
2 R		130	130	65	Paar Wandersocken	Grundausrüstung
3 R		144	144	48	Unterhose	Grundausrüstung
1 R		100	100	100	Unterhemd	Grundausrüstung
1 R		83	83	83	Mütze mit Mückennetz (wegen Midges)	Grundausrüstung
1 R		57	57	57	Handschuhe (wegen Midges)	Grundausrüstung
1 R		52	52	52	Stoffschuhe mit Gummi-Sohle (Jugendherberge)	Luxus
2 R		80	80	40	Tüten für Schmutzwäsche u.a.	Luxus
x			796		Hygiene	
2 R		78	78	39	Kulturbeutel Netz	Grundausrüstung
1 R		25	25	25	Zahnbürste	Grundausrüstung
1 R		40	29	40	Zahncreme klein	Grundausrüstung
1 R		40	40	40	Parazetamol + Pflaster + Nähzeug	Sicherheit
1 R		34	34	34	Sonnenbrille mit Beutel	Grundausrüstung
1 R		15	15	15	Spiegel (Selbst- + Zeckenkontrolle)	Luxus
1 R		48	48	48	Handtuch	Grundausrüstung
1 R		40	40	40	Seife	Grundausrüstung
1 R		38	38	38	Duschbad	Luxus

mitnehmen Rucksack	Gewicht /g	Rucksack -Gewicht /g	Gewicht g/Stück	Gegenstand	Kategorie
1 R	38	38	38	Haarwaschmittel	Grundausrüstung
1 R	5	5	5	Ohrenstöpsel (Paar)	Grundausrüstung
2 R	60	60	30	Taschentücher	Grundausrüstung
1 R	142	142	142	Klopapier	Grundausrüstung
1 R	3	3	3	Tigerbalsam	Grundausrüstung
1 R	43	43	43	Sonnencreme	Grundausrüstung
1 R	35	35	35	Autan im Deo-Fläschchen	Grundausrüstung
1 R	39	39	39	Waschmittel für Klamotten	Grundausrüstung
1 R	22	22	22	Nagelschere	Grundausrüstung
1 R	20	20	20	Pinzette	Grundausrüstung
1 R	18	18	18	Stift	Grundausrüstung
1 R	6	6	6	Leine (Weidezaundraht)	Luxus
1 R	8	8	8	Leine	Luxus
1 R	10	10	10	Kabelbinder-Sortiment	Luxus
x			2083	Kochen	
1 R	1070	1070	1070	Wasserflaschen 1L voll	Wasser
1 R	64	64	64	Wasserflaschen 1L leer	Luxus
1 R	59	59	59	Neopren-Hülle 33 + Baby Wasserflasche 0,3L 26	Luxus
1 R	194	194	194	Topf Titan (mit Windschutz)	Kochzeug
1 R	92	92	92	Gaskocher Titan Primus	Kochzeug
0 R	0	0	148	Adapter für Stech-Kartuschen	Luxus
1 R	380	380	380	Gaskartusche 230 g Primus	Kochzeug
1 R	11	11	11	mini piezo Feuerzeug	Kochzeug
1 R	8	8	8	halber Topfchwamm mit Kratzer-Seite	Luxus
1 R	36	36	36	Spülmittel	Luxus
1 R	80	80	80	Trinkbecher Titan	Grundausrüstung
1 R	41	41	41	Messer Stahl	Grundausrüstung
1 R	34	34	34	Gabel Stahl	Luxus
1 R	14	14	14	Löffel Plaste	Grundausrüstung
x			153	Information + Dokumente	
1	90	0	90	Geldbörse + Geld	Grundausrüstung
1	5	0	5	Kreditkarten	Grundausrüstung
1	8	0	8	Personalausweis	Grundausrüstung
1 R	133	133	133	Karten OSM ausgedruckt + Satellitenbilder	Sicherheit
1 R	10	10	10	Flugticket	Grundausrüstung
1 R	10	10	10	Bus- und Zugverbindungen	Grundausrüstung
x			3027	Behälter	
1 R	2700	2700	2700	Rucksack mit 2 Seitentaschen	Grundausrüstung
1 R	80	80	80	Müllsack als ISO-Matten-Schutz für Flug	Luxus
1 R	115	115	115	wasserdichter Beutel mit Ventil 22L	Grundausrüstung
1 R	22	22	22	Einkaufstüte für Flughafen-Gepäck (Kamera etc.)	Grundausrüstung
1 R	50	50	50	Essenskiste	Grundausrüstung
3 R	60	60	20	Plastetüten	Luxus
x			3595	Übernachten	
1 R	2040	2040	2040	Zelt + Unterlage + Extra-Heringe	Grundausrüstung
1 R	1100	1100	1100	Daunen-Schlafsack	Grundausrüstung
1 R	445	445	445	Evazote Isomatte	Grundausrüstung
1 R	10	10	10	Lappen	Grundausrüstung

mitnehmen Rucksack	Gewicht /g	Rucksack -Gewicht /g	Gewicht g/Stück	Gegenstand	Kategorie
x			4350	Paddeln	
1 R	4000	4000	4000	Packraft+Spritzverdeck+Paddel+ Blasesack+Flicken	Grundausrüstung
1 R	350	350	350	Rettungsweste	Sicherheit
x			4149	Lebensmittel	
1 R	155	155	155	Kaffee	Nahrung
6 R	210	210	35	Kakao	Nahrung
10 R	40	40	4	Teebeutel	Nahrung
1 R	50	50	50	Salz (Filmbüchse)	Nahrung
1 R	210	210	210	Finn-Crisp	Nahrung
5 R	105	105	21	Marmelade	Nahrung
2 R	66	66	33	Nutella-Näpfchen	Nahrung
1 R	264	264	264	Spagetti 3 min	Nahrung
2 R	104	104	52	Tomatensauce für Spaghetti (Pulver)	Nahrung
1 R	96	96	96	Tütensuppen	Nahrung
1 R	500	500	500	Brot	Nahrung
8 R	360	360	45	Riegel	Nahrung
2 R	70	70	35	Beef Jerkey	Nahrung
1 R	120	120	120	Wurstbüchse	Nahrung
6 R	174	174	29	Leberwurst-Näpfchen	Nahrung
1 R	174	174	174	Spanische Salami	Nahrung
3 R	1020	1020	340	Indische Fertiggerichte	Nahrung
1 R	95	95	95	Schokolade	Nahrung
6 R	114	114	19	Butter-Näpfchen	Nahrung
1 R	222	222	222	Schmalz	Nahrung
x					
x				am Mann	
x					
x				Gesamtgewicht:	
x				23.6 kg	
x				Rucksackgewicht (wandern):	
x				20.8 kg	
x				Gewicht techn. Gerät:	
x				1.1 kg	
x				Gewicht Essen	
x				4.1 kg	