

Packliste

lfd	Kategorie	Teil	Stück	Gewicht einzeln	Gewicht gesamt	ggf. Brennwert	Brennwert kcal je 100g
1	Rucksack	Rucksack	1	3.690 g	3.690 g		
2	Hydratation	Camelbak 2l	1	170 g	170 g		
3	Hydratation	1l Nalgene Weithals	1	180 g	180 g		
4	Hydratation	1l Platypus Softbottle	1	35 g	35 g		
5	Kochen	PRIMUS Powergas 450g	1	674 g	674 g		
6	Kochen	Primus Powergas 230g	2	378 g	756 g		
7	Kochen	Brenner Optimus Crux (inkl. Haube)	1	107 g	107 g		
8	Kochen	Feuerzeug	1	18 g	18 g		
9	Kochen	Spork	1	11 g	11 g		
10	Kochen	Titantopf Evernew Ultra Light 0,6l	1	95 g	95 g		
11	Kochen	Thermoskanne 0,7 l Esbit	1	351 g	351 g		
12	Essen	Clif Bar Chocolate Chip	6	74 g	444 g	1.674	377
13	Essen	Clif Bar White Chocolate Macadamia	6	71 g	426 g	1.674	393
14	Essen	Farmers Snack Studentenfutter 350g	2	360 g	720 g	3.619	503
15	Essen	Seeberger Nuts n Berries 150g	1	160 g	160 g	698	436
16	Essen	Seeberger Trailmix 150g	1	160 g	160 g	711	444
17	Essen	Seeberger Schokomix	2	161 g	322 g	1.545	480
18	Essen	travellunch Jägertopf 2 Pers.	1	282 g	282 g	1.078	382
19	Essen	travellunch Hühnerrisotto 2 Pers.	2	275 g	550 g	2.025	368
20	Essen	travellunch Steinpilztopf 2 Pers.	1	274 g	274 g	1.098	401
21	Essen	travellunch Pasta mit Oliven 2 Pers.	1	268 g	268 g	1.088	406
22	Essen	faltbare Schüssel (Tupper)	1	154 g	154 g		
23	Packsäcke	Baumwollbeutel zum Transport der Riegel und Nüsse (gleichzeitig H...	1	49 g	49 g		
24	Packsäcke	Baumwollbeutel zum Transport der restlichen Nahrung + Kocher	1	67 g	67 g		
25	Hydratation	Füllung gesamt (1,5l Camelbak, 2l Wasser, 0,7l Tee)	1	4.200 g	4.200 g		
26	Schlafen	EVA Isomatte Therm a Rest Ridgerest L	1	560 g	560 g		
27	Schlafen	aufblasbare Isomatte Therm a Rest Neo Air L	1	465 g	465 g		
28	Schlafen	Tarp MSR E-Wing inkl. Reepschnüren und Heringen	1	524 g	524 g		
29	Schlafen	Schlafsack Marmot Helium Membrane -9°	1	1.082 g	1.082 g		
30	Schlafen	Cocoon Fleeceinlet L	1	670 g	670 g		
31	Kleidung Camp	Fjäll Råven Winterhose Hydratic	1	740 g	740 g		

32	Kleidung Camp	Montain Equipment Primaloft Goretex Handschuhe	1	264 g	264 g
33	Kleidung Camp	Adidas Terrex Primaloft Jacke Climateproof	1	1.500 g	1.500 g
34	Hydratation	Tee Lebensbaum Almkräuter 20 St. In Umverpackung	1	53 g	53 g
35	Hydratation	Frubias Sport Vitamintabletten (10 St.)	1	148 g	148 g
36	Packsäcke	Profissimo Gefrierbeutel 6 l (als Kleinteilebeutel & Müllsack)	4	8 g	30 g
37	Hygiene	Tempo Taschentücher 9er pack	4	21 g	84 g
38	Hygiene	Zahnbürste, Zahncreme, Seife, Fettcreme, Handcreme, Ohrstöpsel	1	140 g	140 g
39	Zubehör	Reepschnur 2mm x 5m	1	15 g	15 g
40	Zubehör	Erste Hilfe Set + Medikamente	1	361 g	361 g
41	Technik	Telefon Sony X5 Compact + Hülle	1	161 g	161 g
42	Technik	Canon 5 D II mit L-Winkel (inkl. & CF Akku)	1	1.016 g	1.016 g
43	Technik	Canon Objektiv 24-70 mm 2.8 L (o. Deckel inkl. Streulichtblende)	1	1.027 g	1.027 g
44	Technik	Stirnlampe Lupine Piko mit Akku 3,3 Ah	1	221 g	221 g
45	Technik	Ersatzakku Lupine 6.6 Ah + Verlängerung und USB-Ladeadapter	1	314 g	314 g
46	Zubehör	Geldbeutel & Jahreskarte Nahverkehr	1	110 g	110 g
47	Zubehör	Axt	1	1.087 g	1.087 g
48	Zubehör	Axtscheide Baumwolltuch+Gummis	1	56 g	56 g
49	Zubehör	Säge	1	154 g	154 g
50	Zubehör	Notizblock DIN A6+Bleistift	1	106 g	106 g
51	Zubehör	Tabak, Papers, Filtertips	2	59 g	118 g
52	Zubehör	Treckingstöcke Komperdell	1	530 g	530 g
53	Technik	Ladekabel Handy	1	21 g	21 g
54	Technik	Ladegerät +Kabel Lupine	1	84 g	84 g
55	Kochen	Messer 5 cm Klinge	1	43 g	43 g
56	Packsäcke	Packsack Wechselkleidung Ortlieb 5l	1	54 g	54 g
57	Kleidung	Fleecemütze Odlo	1	34 g	34 g
58	Kleidung	Wollmütze Ortovox	1	33 g	33 g
59	Kleidung	Buff Winter	1	56 g	56 g
60	Kleidung	Handschuhe Fleece	1	42 g	42 g
61	Kleidung	Handschuhe Leder/Fleece	1	120 g	120 g
62	Kleidung	Balaclava Polartec	1	57 g	57 g
63	Kleidung	Socken Falke TK Wool long	1	145 g	145 g
64	Packsäcke	Sea to Summit eVent 20 l	1	76 g	76 g
65	Kleidung	Nike Combat Kompressionsunterhose 1/2	1	98 g	98 g

66	Kleidung	lange Unterhose Kaikkialla	1	154 g	154 g
67	Kleidung	Langarm-Wollunterwäsche Devold	1	238 g	238 g
68	Kleidung	Langarm-Unterwäsche Polyester Odlo	1	167 g	167 g
69	Kleidung	Langarmtrikot Asics Winter	1	276 g	276 g
70	am Körper	Polartec Mütze Warmpiece	1	30 g	30 g
71	am Körper	Rohner Wollsocken lang	1	104 g	104 g
72	am Körper	Wollunterhose Ortovox	1	70 g	70 g
73	am Körper	3/4 lange Wollunterhose Devold	1	135 g	135 g
74	am Körper	Buff Merino	1	40 g	40 g
75	am Körper	Hose Fjällräven Keb	1	684 g	684 g
76	am Körper	Mountain Equipment Fleece	1	270 g	270 g
77	am Körper	Mammut Nordwand hardshell	1	762 g	762 g
78	am Körper	Lowa Nepal GTX	2	1.083 g	2.166 g

Rucksack+Inhalt

	max. mit Wasser	min. mit Wasser (2l für Abends)	nur Trinkblase
Tag 1	27,4 kg	26,7 kg	24,7 kg
Tag 2	26,7 kg	26,0 kg	24,0 kg
Tag 3	25,9 kg	25,2 kg	23,2 kg
Tag 4	25,2 kg	24,5 kg	22,5 kg
Tag 5	24,4 kg	23,7 kg	21,7 kg
Tag 6	23,7 kg	23,0 kg	21,0 kg
Tag 7	22,9 kg	22,2 kg	20,2 kg

ausgelistet:

47	Kochen	12 in Spiritus eingelegte Holzkohlebriketts (Kochen bei Wind, Feueranzünder)	1	979 g	979 g
44	Technik	Canon Objektiv 50 mm 1.4 (inkl. Frontdeckel)	1	276 g	276 g
50	Zubehör	Axtscheide	1	74 g	74 g