

Packliste 16 Tage Sarek

<u>Basics:</u>		
Rucksack Osprey Atmos AG 65	2200g	
Tatonka Regenhülle	140g	
<u>Hilleberg Unna</u>	<u>2300g</u>	
Therm a Rest Apex	900g	
WM Antelope	1200g	
<u>Leki Khumbu Trekkingstöcke</u>	<u>550g</u>	<i>an</i>
	7.470g	-550g weil in den Händen = 6740g
<u>Kochen</u>		
Gaskocher	250g	
Gaskartusche groß	645g	
Topf + Deckel Toaks Titan 900ml (= Auch Essgeschirr)	114g	
Göffel Titan	10g	
Windschutz	16g	
GSI Outdoor Schaber	18g	
Schwamm	3g	
3 Feuerzeuge	30g	
Wäscheklammern für Tütennahrung	3g	
		1090g
<u>Sonstige Ausrüstung:</u>		
Seamgrip	35g	
Thermometer	13g	
Isomatten Flickzeug	25g	
Sea to Summit Ultra-Sil Daypack für Gipfelbesteigungen	72g	
Wäscheleine	27g	
Notizbuch und Stift	100g	
Karte Sarek	40g	
Reiseführer Grundsten	270g	

Ersatz-Schnürsenkel	10g	
Panzertape	70g	
Opinel Nr. 6 Messer	50g	
Kompass	89g	
Flasche fürs Zelt	92g	
Travelhandtuch Globi 90x40	90g	
Waschlappen zum Waschen / als Geschirrtuch	20g	
„Waschlappen“ für Zelt etc. saubermachen wenn dreckig	20g	
Osprey Waterproof Dry Sack 2x 30g + 90g für Hauptfach	150g	
Waterproof Packsack für Zelt	45g	
Sea to Summit 2x Spannrriemen	35g	
		1208g
<u>Technik:</u>		
Handy + Kabel	200g	
Armytec Wizard + Kabel	159g Armytec Wizard	
Powerbank Anker 20 + Kabel	380g	
Ersatz-Akku Armytec x2	100g	
Garmin Etrex 30x + 2 Batterien	160g	
10 Ersatzbatterien	15x8g = 120g	
Kindle (ohne Kabel, weil dasselbe)	220g	
Inreach Mini Satellitendevise	100g	
Kameratasche + SPEICHERKARTE	110g + 40g	
Sony Alpha 6000 + KIT- Objektiv + 2 Ersatzakkus	450g + 40g + 40g = 530g	
Ultrapod II Stativ	113g	
Mp3 Player + Kopfhörer	50g	
		2282g
<u>Hygiene:</u>		
4x Taschentücher	100g	
Zahnseide	6g	
Zahnpasta-Konzentrat	35g	
Reisezahnbürste	13g	
Desinfektionsmittel	50g	

Seife	25g	
Schlafmaske	20g	
Leukoplast zum Tapen	32g + 30g	
25 Reinigungstücher	66g	
Ohrenstöpsel 8x	20g	
Hirschtalg	100g	
Antibeschlagspray + Tuch	30g	
Müllbeutel	25g + diverse Tüten für Kleinkram	
Gewürze	15g	
Medikamente / Tabletten:		
Tabletten	Vitamin C, Multivitamin, Magnesium, Erkältung, Wasserfiltertabletten, Halsschmerztabletten, Ibu, Aspirin diverse weitere.	Ca. 200g
	2 Mullbinden	13g
	2x Wundstrips	4g
	Handschuhe steril	31g
	Pinzette, Zeckenzange, Nagelschere	40g
	5 Pflaster, 2 Kompressen, 3 Kanülen	30g
	Trillerpfeife	
<u>Essen:</u>		
<u>Morgens:</u>		
10x 100g Müsli + 30g Milchpulver	400kcal + 150kcal = 550kcal = 5500kcal	1,3kg
5x 100g Volleipulver + 20g Röstzwiebeln	580kcal + 120kcal → 700kcal = 3500kcal	720g
Olivenöl	60ml	75g
2x Gebirgssalami a 250g	478kcal a 100g = 1200kcal → 2400kcal	500g

2 Ungarische Salami a 250g	524kcal a 100g = 1300kcal → 2600kcal	500g
4x100g Minisalamis	500kcal a 100g → 2000kcal	400g
Synders of Hanover Brezn	125g Inhalt, 130g Gewicht x10 = 1,3kg → 10x 650kcal = 6500kcal	1,3kg
8x Müsliriegel Cliff bar	8x 280kcal =2440kcal	8x 70g = 560g
12x Fertiggericht	150g je Portion, 400kcal pro 100g, 1930g gesamt (10g Verpackung pro Packung = +130g = 2030g	7200kcal
10x Müsli + 5x Rührei + 13 x Nudeln = 28 Gerichte = Morgens und Abends	16.600kcal = 1185kcal pro Tag	4kg
500g Ungarische, 500g Gebirgs, 400g Minisalamis	7000kcal / 14 Tage = 500kcal pro Tag	1,4kg = 100g Fleisch pro Tag
Kohlenhydrate durch Riegel / Syners	8940kcal = 640kcal pro Tag	1,85kg = 130g Snacks pro Tag
	2350kcal pro Tag	7,325kg
200g Edelbitterschokolade	600kcal pro 100g = 1200kcal 4 Tage a 50g = 300kcal	200g Gesamt
Erdnussbutter-Glas mit 500g Erdnussbutter	600kcal pro 100g = 3000kcal = 10x 50g = 300kcal	575g
BCAA Pulver	Was süßes zum Trinken.	60g
Teebeutel / Instant-Espresso	75g	70g
	Reduziert um: 1 Tütengericht um insgesamt bei 8kg zu bleiben, damit nur an 13 Tagen was warmes.	
Gesamt:	2600kcal pro Tag	8kg Essen = 570g pro Tag
Trinken:		
Wasser	Nach Bedarf	
Deuter Trinkblase 3l	186g	
Micropur Wassertabletten 40 Stück	10g	
Sawyer Mini Trinkblase	20g	
		225g
<u>Kleidung:</u>		

NorthFace Outdoorhose mit Zip + Gürtel	400g	an
Berghaus Paclite Regenhose	220g	an
Regenjacke	200g	an
Funktions-T-Shirt kurzärmelig x2	220g	<u>110g an</u>
Kniebinde	60g	
Fließhose Decathlon, 190g/m2	160g	
Jack Wolfskin Fließpullover, 100% Polyester	400g	
Lange Unterwäsche Oberteil	166g	
Lange Unterwäsche Hose	125g	
1x normale Socken (Fürs Zelt)	45g	
2x Wandersocken	70g + 100g	100g an
2x Unterhose	160g	<u>80g an</u>
Montane Black Ice 2.0 Daunenjacke	700g	
Neoprenschuhe	180g	
Stirnschweißband	15g	
Schweißband Handgelenk	20g	an
Decathlon leichte Handschuhe	30g	an
Mütze	35g	an
Dickere Handschuhe	100g	
Buff Windproof Schal	100g	an
<u>Stöcke</u>		
<u>Wanderstiefel</u>	<u>1680g</u>	an
5126g Insgesamt,	1075 an ohne Schuhe, mit Schuhen: 2755 an	2261
<u>Formalien</u>		
Reisepass	50g	
Flugticket ausgedruckt etc.	50g	
<u>Portmonee / Schlüssel</u>	90g	an
Brillenband (im Portmonee)		
		→ ca. 15,000kg Basis-Ausrüstung
		+ 550g Stöcke
		+8,0kg Essen = 23kg ohne Wasser