

Tabelle1

Ausrüstung Lapland

(2 Wochen, 2 Personen)

Anzahl C (in g) A (in g)

Gehen

Rucksack	2	2500	2300
Ersatzschnalle (entfällt bei Osprey)	0		
Regenüberzug	2	50	50
Wanderstöcke	3	180	360
Stiefel	2P	1800	1800
Wachs, Lappen	1	30	

Schlafen

Zelt	1	2000	
Stäbe, Heringe, Ersatzstab, Reparierstab	1	200	
Schlafsack	2	850	850
SchlafsackPressHülle	2	20	20
Liegematte + Hülle	2	450	510
Kissen	1	40	40

Waschen

Waschbeutel	2	10	10
Zahnbürste, Zahncreme (Aronal)	2	25	25
Seife/Waschmittel	2	50	100
Handtuch (Mikrofaser)	4	40	40
Kamm	1		20
Pinzette	1		10

Kochen/Essen

Trangia (nur 1 Topf), 20cmØ	1	1400	
Ersatzgummi für Brenner	1	5	
Spiritus	2	1000	1000
Spiritusflasche	1	100	
Teller	2	150	150
Tassen	2	50	50
Besteck (Gabel, Messer, Löffel)	2	30	30
Taschenmesser mit Schere	1	150	
Wasserflasche (Alu)	1		200
Reinigungsschwamm, Trockentuch (Microfaser)	1	50	

Kleidung

Ersatzschnürbündel	2	20	
Wandersandalen	2	570	570
Wandersocken	4P	160	160
Hose	2	500	500
Taschentuch für Rucksack	2	10	10
Gamaschen	2P	260	260
Regenüberhose	2	200	200
Unterhemd	4	400	400
Unterhose	4	100	100
langarmiges T-Shirt	4	400	400
Sport-BH	2		100
Poncho	2	500	400
Fleece (+Beutel als Kopfkissen)	2	420	420

Tabelle1

Regenjacke	2	360	360
Kopfbedeckung (Schirmmütze, ...)	2	80	80
Knieschoner	2		400
Sonstiges			
Mückennetz (Kopf)	2	30	30
Sonnenbrille	1	50	
Kontaktlinsen+Ersatz+Reinigung	2	100	50
Lesebrille mit Band	1		40
Karten	1	100	
Lied	1	5	
Blumenkarte	1	10	
Kartentasche, Geodreieck	1	100	
GPS, 6 Batterien	1	300	
Schrittzähler (55cm bzw. 65cm/Schritt)	1	50	
Thermometer/Uhr/Höhenmesser/Barometer/Kompass	1	50	
Geld (schwedisches: 500.-, Euro: 300.-)	2	50	
Nähzeug (Nylonfaden, 2 Nadeln)	1	20	
Klebeband (Gewebe)	1	40	
Schnur	20m	50	50
Streichhölzer (5, Wind-/Wasserfest)	5	30	
Mückenschutz (Autan)	2	125	125
Sonnenschutz	1	60	
Foto (SD-Karte, Akku)	1	400	400
Fotohülle -> Hüfttasche	0	0	
Wasserbeutel (5l)	1	80	
Tuben (10, zum Nachfüllen)	10	50	50
Kabelbinder	5	10	
Beutel, Tüten (mit Verschluss) + Reserve (Müll)	10	50	50
Handy	1		300
Wärmedecke, chem. Wärme	1	20	
Papiertaschentücher	8P	50	50
Kloppapier (½ Rolle)	1		100
Gedichte	1		5
Hüttenschlüssel (Norwegen)	1	10	
Ausweise			
Personalausweis	2	5	5
Visitenkarte	1	5	5
STF	2	5	5
DB (Fahrkarte, Bahncard)	2	5	5
Krankenkasse	2	5	5
Eurocard (Sperrnummer, PIN)	1	5	
EC-Karte	3	10	5
Führerschein	2	5	5
Pins	2	5	5
Fahrkarten			
Reiseverbindungen			
Medizin	1		800
Essen	28	7000	5000
Summe (in g)		24050	19015