

Packliste Kungsleden-Wanderung Herbst 2020 (23. September bis 02. Oktober)

Bekleidung

Was	Was genau	Menge	Gewicht (g) im Rucksack	Gewicht (g) am Körper
Regenjacke	Patagonia M10 Anorak	1	208	
Regenhose	Patagonia 2.5L Torrentshell Pants	1	284	
Windjacke	Patagonia Houdini Air Jacket	1	119	
Thermojacke	Patagonia DAS Light Hoody (im Sea to Summit Packbeutel)	1	358	
Fleecepullover	Patagonia R1 Pullover Hoody	1	300	
Wanderhose	Patagonia Simul Alpine Pants	1		366
Unterhosen kurz	Bergans Fjellrapp Boxer	3	166	83
Unterhose lang	Bergans Krekling Tights	1	207	
Unterhemd T-Shirt	Bergans Soleie Tee	1	129	
Unterhemd Langarm	Bergans Krekling Half Zip	1		308
Socken Liner	Woolpower Socks 200	2	40	40
Socken	Woolpower Socks 600	2	115	115
Socken Zelt	Helly Hansen Faserpelz	1	141	
Handschuhe	Haglöfs Windstopper	1	110	

Handschuhe wasserdicht	Sealskinz	All Weather Ultra Grip Knitted Glove	1	85	
Handschuhe Zelt	Extremities	Thinny Glove	1	22	
Kappe	Patagonia	Live Simply	1		86
Mütze	Patagonia	Beanie Hat	1	90	
Stirnband	Woolpower	Headband 200	1	25	
Schlauchtuch	Buff		1	35	
Wanderschuhe	La Sportiva	Trango Trk GTX (mit orthopädischen Einlagen)	1		1.243
Camp-/Watschuhe	Crocs	All Terrain	1	385	
Trekkingstöcke	Black Diamond	Trail Pro	1		531
Gesamtgewicht				2.819 Gramm	2.772 Gramm

Wohnen und Schlafen

Was	Was genau	Menge	Gewicht (g) im Rucksack
Zelt	Hilleberg	Akto (inkl. Gestänge und Heringe)	1 1.765
Schlafsack	Western Mountaineering	UltraLite (im Sea to Summit Packbeutel)	1 839
Isomatte 1	Globetrotter	Evazote 190x58x0,5 cm	1 256
Isomatte 2	Exped	FlexMat Plus M	1 432
Gesamtgewicht			3.292 Gramm

Gepäck

Was	Was genau		Menge	Gewicht (g) im Rucksack
Rucksack	Osprey	Xenith 75	1	2.433
Regenhülle	Bergans		1	128
Daypack	Osprey	Ultralight Stuff Pack 18 Liter	1	106
Packsack	Seat to Summit	Ultra-Sil Dry Sack 8 Liter	1	36
Packsack	Exped	Fold Drybag Ultralite Small	1	22
Transportsack	Haglöfs	(für den Rucksacktransport im Flugzeug)	1	500
Gesamtgewicht				3.225 Gramm

Küche

Was	Was genau		Menge	Gewicht (g) im Rucksack
Gaskocher	Optimus	Crux Lite (inkl. Kartuschen-Standfuß)	1	107
Gaskartuschen	Primus	Power Gas 230 Gramm	3	1.146
Topf	Optimus	Terra Weekend HE mit Deckel	1	303
Trinkflasche	Nalgene	1 Liter	1	180
Isolationsbeutel	Outdoor Research	(passend zur Nalgene-Trinkflasche)	1	98
Trinkbecher	Wildo		1	38
Müslinapf	Wildo		1	48

Löffel	Optimus	Sliding Long Spoon	1	24
Spork	Light My Fire	klein	1	8
Messer	Morakniv	Eldris	1	80
Wassersack	Ortlieb	4 Liter	1	123
Feuerzeuge	BIC	Mini	2	22
Lappen			1	22
Gesamtgewicht				2.199 Gramm

Hygiene und Kosmetik

Was	Was genau		Menge	Gewicht (g) im Rucksack
Kulturbeutel	Toppits	Zipper-Beutel 3 Liter und 1 Liter	1/1	20
Zahnbürste	meridol		1	18
Zahnpasta	meridol		1	31
Handtuch	Fit-Flip	80x40 cm	1	68
Toilettenpapier		Rolle	1	142
Waschlappen	babylove	15er-Packung	1	97
Seife/Shampoo	Fibertec	Smart Wash	1	42
Hautcreme	Weleda	Calendula Wind- und Wetterbalsam	1	32
Lippenbalsam	Labello	Med Repair	1	14
Nagelschere	Wilkinson		1	17

Gesamtgewicht

481 Gramm

Medikamente und Gesundheit

Was	Was genau		Menge	Gewicht (g) im Rucksack
Packtasche	Toppits	Zipper-Beutel 3 Liter	1	13
Pflaster	Hansaplast	verschiedene Größen	div.	13
Blasenpflaster	Compeed	verschiedene Größen	6	23
Kompressen	Hartmann	ES-Kompressen 10x10 cm	2	13
Verbandpäckchen		Verbandpäckchen M	1	11
Wundschnellverbände		verschiedene Größen	20	18
Dreiecktuch	Hans Hepp	96x96x136 cm	1	19
Desinfektionsmittel	schülke	octenisept	1	71
Schmerzmittel	Aspirin	Plus C	5	19
Erkältungsmittel	Aspirin	Complex	5	21
Augentropfen	Vismed		2	4
Medikamente		Epilepsie, B12, Folsäure, Vitamin D, Darm	div.	306
Wärmepflaster	Rheumaplast	9x12 cm	1	4
Wärmflasche		klein	1	211
Pinzetten		groß und klein	2	9
Klebeband		kleine Rolle	1	5
Gesamtgewicht				760 Gramm

Reparatur und Ersatzteile

Was	Was genau		Menge	Gewicht (g) im Rucksack
Packbeutel			1	12
Reparaturhülse	Hilleberg		1	9
Klebeband	tesa	Rolle	1	36
Zeltleine	Hilleberg	mehrere Meter	1	18
Spannriemen		1 Meter	2	32
Nähzeug		verschiedene Nadeln und Fäden	div.	6
Sicherheitsnadeln		verschiedene Größen	4	6
Karabiner		klein	2	20
Feuerzeug	BIC	Mini	1	12
Gesamtgewicht				151 Gramm

Navigation und Kommunikation

Was	Was genau		Menge	Gewicht (g) im Rucksack
Wanderkarten	Fjällkartan	BD16 und AC2	2	164
Kartentasche	Ortlieb		1	71
Spiegelkompass	Recta	DS 56	1	73 (in der Fototasche)
Armbanduhr	Suunto		1	66 (am Körper)

Mobiltelefon	Apple	iPhone 5s (inkl. Ladekabel und Packbeutel)	1	215
Signalpfeife	ACME	Tornado 2000	1	11 (in der Fototasche)
Gesamtgewicht				600 Gramm (150 Körper/Foto)

Technik

Was	Was genau	Menge	Gewicht (g) im Rucksack
Stirnlampe	Black Diamond Spot 325	1	84
Notfalllampe	Photon Micro Light	1	13
MP3-Player	Apple iPod (inkl. Kopfhörer und Ladekabel)	1	75
Powerbank	Anker PowerCore 13000 (inkl. Ladekabel)	1	258
Batterien	Energizer, GP AAA und CR2032	6/1	75
Gesamtgewicht			505 Gramm

Sonstiges

Was	Was genau	Menge	Gewicht (g) im Rucksack
Packtasche	Lowe Alpine	1	95
Müllbeutel	Gefrierbeutel 6 Liter	5	40
Notizbuch		1	106

Stift	Stabilo	fine 0,4	1	6
Dokumentenbeutel			1	34
Ausweis, EC-Karte, usw.			div.	15
Reisedokumente			div.	15
Gesamtgewicht				311 Gramm

Fotografie

Was	Was genau		Menge	Gewicht (g) im Rucksack	Gewicht (g) in Fototasche
Kameras	Fujifilm	X-Pro2 (je inkl. Akku, Speicherkarten und Tragegurt)	2		1.298
Objektiv 1	Fujinon	XF16mmF2.8 R WR	1		183
Objektiv 2	Fujinon	XF23mmF2 R WR	1		197
Objektiv 3	Fujinon	XF50mmF2 R WR	1		226
Speicherkarten		32 GB und 16 GB	4	28	
Akkus	Fujifilm	NP-W126S und NP-W126	8	297	98
Stativ	JOBY	Gorillapod	1	194	
Reinigungstücher	hama	nass	10	32	
Reinigungstücher	Fujifilm, hama	trocken	2		34
Staubpinsel	hama	mini Pro II	1		7
Sensorreiniger	eyelead	Sensor Cleaning Kit	1	57	
Packbeutel	Fährmann		1	16	

Fototasche	Lowepro	Inverse 200	1	973
------------	---------	-------------	---	-----

Gesamtgewicht				624 Gramm	3.016 Gramm
----------------------	--	--	--	------------------	--------------------

Verpflegung für 10 Tage

Was	Was genau		Menge	Gewicht (g) im Rucksack
Milchreis	Trek'n Eat	Milchreis Vanillegeschmack 100g	2	251
Hirse-Buchweizen-Brei	Jentschura	MorgenStund zzgl. Hanfsamen, Nüsse, Früchte ...	8	631
Müsliriegel	Flapjack	Hafervoll 65g	8	556
Energy Bar	Clif Bar	Clif Bar 68g	10	718
Protein Riegel	Nature Valley	Protein 40g	10	413
Nussriegel	Corny	nussvoll 24g	10	257
Schokolade	Lidl	Edelbitter 70 % 100g	10	2.311
Nüsse	Alesto	Wal-, Peka-, Paranuss, Cashew, Macadamia 100g	10	zusammen mit der Schokolade
Beef Jerkey	Jack Link's	Original, Sweet & Hot, Teriyaki 40g	6	253
Würstchen	Handl	Würzige Tyrolini 40g	4	180
Trekking-Mahlzeiten	Trek'n Eat	diverse Vegetarian, Meat, Fish Ø 165g	10	1.889
Tee	Bünting, Teekanne	Earl Grey, Limone, Pfirsich	je 15	131
Packbeutel	Tatonka/Fährmann	3x groß und 1x klein	4	127
Gesamtgewicht				7.717 Gramm

Gewichte final

Gesamtgewicht komplett 28.472 Gramm

Tragegewicht (Rucksack und Fototasche) ohne am Körper getragene Bekleidung, Trekkingstöcke, usw. 25.634 Gramm

Rucksackgewicht ohne am Körper getragene Bekleidung, Trekkingstöcke, Fototasche, usw. 22.534 Gramm

Basisgewicht ohne B, T, F, usw. und ohne Verbrauchsgüter wie Verpflegung, Brennstoff, Medikamente 12.825 Gramm