

Tabelle1

Ausrüstung Lappland

(2 Wochen, 1 Person)

Gewicht in g

Rucksack	1	2500
Regenüberzug	1	50
Wanderstöcke	1	180
Schlafsack	1	850
SchlafsackPressHülle	1	20
Liegematte	1	510
Waschzeug		
Waschbeutel	1	10
Zahnbürste, Zahncreme	1	25
Seife, Waschmittel	1	100
Handtuch (Mikrofaser)	2	40
Essen		
Teller	1	150
Tassen	1	50
Besteck (Gabel, Messer, Löffel)	1	30
Taschenmesser	1	150
Kochen		
Trangia (kein 2. Topf)	1	1400
Ersatzgummi für Brenner	1	
Spiritus, Spiritusflasche	1	1000
Wasserflasche (Alu)	1	
Reinigungsschwamm, Trockentuch	1	20
Ausweise		
Personalausweis	1	
Visitenkarte	1	
STF	1	
DB (Fahrkarte, Bahncard)	1	
Krankenkasse	1	
Eurocard (Sperrnummer, PIN)	1	
EC-Karte	2	
Führerschein	1	
Sonstiges		
Mückennetz (Kopf)	1	30
Sonnenbrille	1	1
Kontaktlinsen+Ersatz+Reinigung	1	1
Kleidung		
Stiefel	1P	1800
Wachs, Lappen	1	1
Ersatzschnürbündel	1	
Wandersandalen	1	570
Wandersocken	2P	160
Hose	1P	200
Taschentuch	1P	10
Gamaschen	1P	260

Tabelle1

Regenüberhose	1	200
Unterhemd	2	200
Unterhose	2	100
langarmiges T-Shirt	2	200
Poncho	1	500
Fleece (+Beutel als Kopfkissen)	1	420
Regenjacke	1	360
Kopfbedeckung (Schirmmütze, ...)	1	80
sonstiges		
Karten	1	100
Kartentasche, Geodreieck	1	
Kompass (integriert in Barometer)	1	50
GPS, 6 Batterien	1	90
Schrittzähler (55cm/Schritt)	1	50
Geld (schwedisches, Euro)		50
Nähzeug (Nylonfaden, 2 Nadeln)		20
Klebeband (Gewebe)	2	40
Schnur	20m	50
Streichhölzer (5, Wind-/Wasserfest)	5	30
Feuerzeug (Reiben)	1	10
Mückenschutz	2	125
Sonnenschutz	2	60
Foto (SD-Karte, Akku)	1	400
Fotohülle	1	60
Wasserbeutel (5l)	1	80
Tuben (10, zum Nachfüllen)	5	50
Kabelbinder	5	
Beutel, Tüten (mit Verschluss)		
Handy		
Wärmedecke, chem. Wärme	1	
Papiertaschentücher	4P	50
Klopapier (1 Rolle)	1	100
Hüttenschlüssel (Norwegen)	1	
Zelt	1	2500
Stäbe, Heringe, (Ersatzstab)		
Medizin		700
Essen	20	2200
Summe		18993