

## Finnland Packliste inkl. Gewicht in Gramm - Version 2.0 final

<b>Allgemein</b>	<b>9528</b>
Zelt Vaude Ferret 1	2341
Rucksack Bach Slim-Mac 80 Liter	3020
EVA Matte 19mm	950
Schlafsack North Face Tundra -25C	1940
Black Bear Seiden-Inlett Mumie	110
Signalpfeife	67
Tagebuch Moleskin + Bleistift	155
Buch x 2	422
Teelichter x 10	160
Kompass	57
Samson + OCB	67
Geldboerse, EC/VISA, Foto, DJH, Flugtickets, Pass	107
Spielkarten	62
Karte	80
<b>Kleidung</b>	<b>1963 (11537)</b>
TNF Fleecejacke "Genesis", 200'er Fleece	470
Hagloefs Softshell-Jacke "Typhoon"	610
Mammut Soulfly Pants	870
Daunenjacke TNF Nuptse, 700	712
2 x Innenhandschuhe	54 + 87
Daunenhandschuhe TNF	187
Fingerhandschuhe Marmot	229
2 x Wintersocken	156
2 x Untersocken	80
2 x Unterhose	106
1 x Langarmunterhemd JW	142
1 x Nike Fleecepullover	306
2 x Lange Unterhose	328
Windstopper Gesichtsmaske	106
Windstopper Muetze TNF	63
Muetze Hasenfell	202
Scott Skibrille	119
Sonnenbrille	30
BackCountry Ski Fischer BCX E-99, 210cm	2160
Rottefella New Chili Bindung	700
Schuhe Andrew Expedition Boukle	3570
Leki Teleskopstoecke, Schneeteller	542
<b>Kueche</b>	<b>2432</b>
Benzinflasche (Primus, 1L) + Thermohuelle	243
Topf + Deckel	158
Alu-Griff	48
Spork	16
Haferl 250ml	56
Plastikbuerste	22
Trichter	16
2 x Thermoskanne 1L Tatonka	630 + 730
Messer Maserin	263
Beutel + Feuerzeug, Streichhoelzer	64
Plastiktueete x 2	77
Snow Peak Gaskocher Titan	109
<b>Lebensmittel</b>	<b>8788</b>
Muesli, 1.5 Kg	1560
Rittersport Schokolade, x 10	1022

Spaghetti 2 Kg	2043
Tomaten/Kaesesauce, x 6	307
Teebeutel, x 40	141
Muesliriegel / Fruchtriegel, x 30	1700
Nuesse (Cashew, Paranuesse)	1435
Kaffeepulver Cafe Latte	318
Rum	262
<b>Bad</b>	<b>401</b>
Zahnburste + Zahnpasta (Aronal & Elmex mini)	46
Kamm	6
Waschlappen	31
Fluessige Outdoorseife	86
Cascade Designs Pack Towl 70x25cm	43
Lippenpflege Labiosan N	15
Toilettenpapier + mini Plastiktueete	76
Taschentuecher x 2	51
Waescheklammern x 4	38
Rasierer	9
<b>Technik</b>	<b>925 (2184)</b>
Nikon D70/28-80, Tasche, Tuch	1150
2 x Karabiner	53
2 x Akku Nikon D70	160
Stirnlampe Petzl Tikka Plus LED + 3 x AAA	79
Mobiltelefon	81
GPS Garmin GpsMap 60C + 2 x AA	223
Ersatzbatterien AA x 6	145
Ersatzbatterien AAA x 6	72
PMR Sprechfunk Alan 421 (inkl. 3 x AAA)	121
Uhr Suunto X6HR	56
Kopfhoerer, Y-Adapter	44
<b>Summe:</b>	<b>24.037 g</b>
	<b>+2Kg Tee</b>
	<b>+1Kg Benzin</b>

## Gemeinschaftsgepaeck:

<b>Marc:</b>	
- Zelt	2544
- Snow Peak Gaskocher	106
- Karte, 1:40000	80
- Spielkarten	62
<b>Gesamt:</b>	<b>2792</b>
<b>Clemens:</b>	
- Sonnencreme	180
- Melkfett	220
- Apotheke	227
- Zeltstangen + Schneeheringe	740
- Kocher Primus Omnifuel + Duesen	500
- Schneeschaukel	530
- Seil, 10 Meter	250
- Ducktape	91
<b>Gesamt:</b>	<b>2738</b>

## Kalorientabelle:

<b>Fruehstueck:</b>	<b>600 Kcal, 20g Fett</b> 150g Muesli (~500 Kcal, 15g Fett) Cafe Latte (~100 Kcal, 5g Fett)
<b>Tagsueber:</b>	<b>1720 Kcal, 110g Fett</b> 3 x Fruchtriegel (~200 Kcal/Stck, 10g Fett) 1 x Ritter Sport Schokolade (~520 Kcal, 30g Fett) 200g Nuesse (~600 Kcal, 50g Fett)
<b>Abends:</b>	<b>~724 Kcal, 3g Fett</b> 200g Spaghetti + Sauce (~824 Kcal, 8g Fett)
<b>Gesamt Kcal/Tag:</b>	<b>3144 Kcal, 138g Fett</b>
<b>Tagesverbrauch etwa:</b>	<b>3500-5500 Kcal</b>

## Farb-Legende:

<b>ROT</b>	Dinge bei denen noch nicht klar ist ob oder wie sie mitgenommen werden. Hier muss ggf. optimiert werden.
<b>BLAU</b>	Gemeinschaftsgepaeck
<b>GRUEN</b>	Dinge die nicht (oder nur zum Teil) im Rucksack getragen werden und somit nicht (oder nur zum Teil) ins Rucksack-Gesamtgewicht einfließen