

| <b>Sachen</b>                       | <b>Stückzahl</b> | <b>Gramm</b> |
|-------------------------------------|------------------|--------------|
| <b>KLEIDUNG</b>                     |                  |              |
| Unterhosen                          | 6                | 385          |
| Poncho                              | 1                | 373          |
| Socken                              | 5                | 275          |
| Ersatzhose                          | 1                | 336          |
| Dünnes, langes Shirt                | 1                | 251          |
| Ersatz-Shirts                       | 3                | 493          |
| Kurze Hose                          | 1                | 220          |
| Regenhut                            | 1                | 51           |
| Regenjacke                          | 1                | 424          |
|                                     |                  |              |
| <b>NAHRUNG</b>                      |                  |              |
| Nudeln                              | 1                | 500          |
| Reis - Kochbeutel                   | 3                | 371          |
| Uncle Bens Express -<br>Gericht     | 3                | 750          |
| Salz                                | 1                | 90           |
| Müsliriegel                         | 16               | 400          |
| Fruchtriegel                        | 12               | 300          |
| Schokolade                          | 4                | 400          |
| Nüsse                               | 3                | 450          |
| Vollkorn-Brotchips                  | 1                | 125          |
| Zuckersticks                        | 16               | 83           |
| Kaffeesticks                        | 10               | 105          |
| Haferflockenmix                     | 6                | 1265         |
| Jameson Whiskey                     | 1                | 772          |
| Magnesium-Tabletten                 | 1                | 94           |
| Nudel-Snack                         | 6                | 402          |
|                                     |                  |              |
| <b>KÜCHE</b>                        |                  |              |
| Löffel                              | 2                | 38           |
| Edelstahlbecher                     | 1                | 99           |
| Kochgeschirr<br>(Allzwecktöpflein ) | 1                | 204          |
| Gaskartuschen                       | 2                | 744          |
| Lifefilter                          | 1                | 47           |
| Playtypus-1-Liter-<br>Falttüten     | 2                | 50           |

|                                                                   |   |      |
|-------------------------------------------------------------------|---|------|
| Ortlieb-Wassersack 1 liter                                        | 1 | 82   |
| Kocher                                                            | 1 | 395  |
|                                                                   |   |      |
| <b>HYGIENE/MEDIZIN</b>                                            |   |      |
| Medipack                                                          | 1 | 453  |
| Antimückenspray                                                   | 1 | 111  |
| Zahnbürste & Zahncreme                                            | 1 | 49   |
| Seife                                                             | 1 | 40   |
| Antiallergienasenspray                                            | 1 | 36   |
| Vitamin B12-Tabl.                                                 | 1 | 12   |
| Taschentuchpackungen                                              | 9 | 227  |
| Weitere Hygieneartikel<br>(Deo, Creme, Duschgel,<br>Feuchttücher) | 1 | 131  |
| Spiegel                                                           | 1 | 24   |
| Weitere Medisachen<br>(Blasencreme,<br>Desinfektionszeugs u.a.)   | 1 | 296  |
| Microfaserhandtücher                                              | 2 | 269  |
| Desinfektionstabletten                                            | 1 | 2    |
| Micropur Antichlorin                                              | 1 | 16   |
| Koffeintabletten                                                  | 1 | 8    |
|                                                                   |   |      |
| <b>ZUBEHÖR</b>                                                    |   |      |
| Taschenlampe                                                      | 1 | 175  |
| Stirnlampe                                                        | 1 | 61   |
| Panzertape                                                        | 1 | 103  |
| Rucksack                                                          | 1 | 2500 |
| Mückennetz für Hut                                                | 1 | 30   |
| Zelt                                                              | 1 | 1220 |
| Heringe & Gestänge                                                | 1 | 740  |
| Schlafsack                                                        | 1 | 1006 |
| Karte von Tour                                                    | 1 | 83   |
| Ersatzgürtelschnallen                                             | 2 | 22   |
| Schippe                                                           | 1 | 93   |
| Fernglas                                                          | 1 | 160  |
| Kompass                                                           | 1 | 80   |
| Zündstein                                                         | 1 | 50   |
| Signalpfeifen                                                     | 2 | 30   |
| Messer                                                            | 1 | 284  |
| Ersatzschnürsenkel                                                | 4 | 16   |

|                                     |              |                                      |
|-------------------------------------|--------------|--------------------------------------|
| Wasserdichte Packungen              | 2            | 191                                  |
| Schreibzeugs (2 Bleistifte, Papier) | 1            | 136                                  |
| Isomatte 1                          | 1            | 686                                  |
| Isomatte 2                          | 1            | 238                                  |
|                                     |              |                                      |
|                                     |              |                                      |
| <b>GESAMTSUMME</b>                  |              | <b>20152</b>                         |
|                                     |              | ca. 20,15 kg - ohne Trinkwasser      |
|                                     |              |                                      |
| Nahrung                             |              | ca. 5,7 kg - Gewicht verringert sich |
| Gaskartuschen                       |              | ca. 0,7 kg - Gewicht verringert sich |
| <b>Gewicht nach Reduzierung</b>     |              | <b>13,75 kg</b>                      |
|                                     |              |                                      |
|                                     |              |                                      |
| <b>Essen</b>                        | <b>Gramm</b> | <b>Kohlenhydrate, ca.</b>            |
| Haferflocken-Mix                    | 1265         | 4554                                 |
| Nudeln                              | 500          | 700                                  |
| Reis - Kochbeutel                   | 360          | 450                                  |
| Uncle Bens Express - Gericht        | 750          | 1164                                 |
| Müsliriegel                         | 400          | 1596                                 |
| Fruchtriegel                        | 288          | 960                                  |
| Schokolade                          | 400          | 2176                                 |
| Nüsse                               | 450          | 2835                                 |
| Vollkorn-Brotchips                  | 125          | 500                                  |
| Nudel-Snack                         | 402          | 1566                                 |
|                                     |              |                                      |
| <b>GESAMTKALORIEN</b>               |              | <b>16501</b>                         |

16501 Kcl : 6 Tage = 2750 kcl pro Tag