

Harzttour 2014

Grundaustattung / Basis		Grundaustattung / Dokumente		Bekleidung unten (aktiv) (nicht mitgerechnet)		Benötigte Menge an Energie		Bedarf Icke			
Rucksack Tatonka Bison 90L / 4100g	4100g	Personalausweis / 30g	30g	1. Lage / Rentier-Slip / 70g	70g	Wandern / 8std.	3177,27 kcal				
Zelt Tatonka Alaska 2 / 4150g	4150g	Internationaler Impfausweis / 18g	18g	1. Lage / Dünne Reibarme Socken / 50g	50g	Verpflegung für 2 Tage	Menge	KH	EW	FETT	kcal.
Zeltunterlage / 860g	860g	EC-Karte / Krankenkassenk. / 45g	45g	2. Lage / Sommertrekkinghose Zip / 465g	465g	Nudeln	500 g	147,5	20,0	5,0	735
King-Camp Kufa Schlafsack (+5°) / 1580g	1580g	Röntgenpass / 35g	35g	1x Stoffschuhe / 795g	795g	Tomatensuppe	600 g	36,0	6,0	12,0	306
		Liste wichtiger Personen / 1g	1g			Weizenmehl	150 g	106,5	15,0	1,5	510
		Kopien wichtiger Dokumente / 1g	1g			Sonnenblumenöl	50 g	,0	,0	50,0	442
Grundaustattung / Tools		Grundaustattung / Navigation		Bekleidung oben (aktiv)		Salami, Espana	250 g	7,5	62,5	97,5	1157,5
Tatonka Zelt-Reparaturset / 60g	60g	Kartenmaterial / 110g	110g	1x Buff / 25g	25g	Sonnenblumenöl					
Morakniv Outdoormesser / 118g	118g	Kompass / 85g	85g	1. Lage / Baumwoll-T-Shirt schwarz / 85g	85g	Vollmilchpulver					
Nitecore EC25 LED-Lampe + Akku / 320g	320g	Garmin Dakota 20 inkl. 2 AA / 170g	170g	3. Lage / Alpine Pro Softshell / 570g	570g	Vollmilchpulver					
Handy & Ladekabel / 200g	200g	4x AA Akkus für zus. 60Std. / 135g	135g			Rittersport Schokolade	100 g	47,0	7,0	38,0	560
Grundaustattung / Küche		Trivia & Luxus		Bekleidung / Wechseln		Kakaopulver					
Primus Omnifuel & Zubehör / 725g	725g	Kopfhörer & MP3 Player / 200g	200g	1. Lage / Rentier-Slip / 70g	70g	Gemüsebrühe					
Optimus Terra Weekend Kochset / 280g	280g	USB Stick / 18g	18g	1. Lage / Baumwoll-T-Shirt schwarz / 85g	85g	Reis	150 g	41,7	3,9	,5	189
*Topf, kleine Pfanne, Löffel		Feuerzeug-Feuerstein / 25g	25g	1. Lage / Baumwoll-T-Shirt schwarz / 85g	85g	Ingwer-Knolle					
Fuelbehälter leer / 900g (900g voll)	900g	Kamera + Ausrüstung / 1360g	1360g	2. Lage / Kapuzenpulli grün eng / 570g	570g	Zucker	40 g	40,0	,0	,0	162
Thermoskanne 1L / 540g	1500g	Klebeband / 15g	15g	1. Lage / Dünne Reibarme Socken / 50g	50g	Pesto-Genovese					
Nalgene Trinkflasche 1L / 120g	1120g	Pfefferspray / 70g	70g	1. Lage / Dünne Reibarme Socken / 50g	50g	Haferflocken					
Grundaustattung / Hygiene / Arznei		Nähzeug / 5g	5g	1x Feste Wanderschuhe / 1300g	1300g	Reiboos-Tee					
Kulturbeutel / 350g *	350g	Ohropax / 2g	2g			Chai-Tee					
*Seife, Deo, Bürste, Paste		Cocoon Luftkissen / 185g	185g	Bekleidung / Backup		Paranüsse	120 g	4,3	18,0	81,6	822
Erste-Hilfe-Set / 260g *	260g	Theraband grün / 80g	80g	4. Lage / Tatonka Regenponcho / 350g	350g	Waldhonig					
*6 Blasenpflaster, 1x Klopp., Umkaloabo		Buch / 240g	240g			Wasser					
*10 Pflaster, 2 Mullbinden, 10 Ibos		Stift & Notizblock / 85g	85g			-					
*8x Paracetamol, 5 Alc-Pads, 1 ZeckenZ				Fahrradspezifisches							
*Antiseptikum, Kompressen, Kondome											
Frotte,- Leichthandtuch / 85g	85g										
Sonnencreme 50+ / 85g	85g										
Mückenspray 85g	85g										
						Gewicht	1960 g				
						Gesamtkalorien	4883,5	431g	132g	286g	:-)

Gesamtgewicht: 24963 Gramm