

## Ausrüstung

Kleidungsstücke	Gewicht/Kg	am Körper Gewicht/Kg
Mammut Ultimate Pro Softshell		0.575
TNF Pamir Windstopper- Fleece- Weste	0.350	
Marmot PreCip Regenjacke	0.325	
Fläll Raven Hose		0.300
Jeantex Regen hose	0.225	
Julbo Brille incl Box	0.125	
Marmot Fingerhandschuhe dick	0.225	
Jack Wolfskin Mütze	0.030	
Black Bear Windstopper Mütze	0.050	
Wasserschuhe im Beutel	0.175	
Helly Hansen Kurzarmshirt	0.050	
Helly Hansen Langarmshirt		0.125
Black Bear Shirt, eng elastisch	0.050	
Black Bear Slip	0.020	0.020
Jack Wolfskin Slip	0.025	
Nike- Lycra`s lang	0.200	
Neopren Gesichtsmaske	0.075	
4 Seasons Rolli Pt100 Powerstreck	0.275	
1x Seidensocken, 1x Merinosocken	0.050	
1x Black Bear dünn, 1x dick, Abisco Socks	0.325	
Fleecejacke Schöffel	0.450	
	<b>1,2 Kg Kleidung am Körper (ohne Schuhe)</b>	
	<b>2.575 Kg Kleidung</b>	
<b>Ausrüstung</b>		
Rucksack, Lowa Alpin Appalachian	2.100	
Streichhölzer und Reibe in Fotodose	0.010	
Schlafsack, Ajungilak Tyin Winter	2.250	
Seideninlett	0.100	
Term-A-Rest- Isomatte	0.825	
Allzweckbox	0.250	
1 rolle Toilettenpapier	0.125	
1 Topfschwamm	0.010	
Outdoorseife	0.075	
Zahnpflege-Taschenset	0.050	
Stirnlampe incl 4xAA	0.250	
Lederfett	0.025	
Salewa Sierra Leone Zelt incl. Alunägeln, 2 Folien, 4 lange Heringe im Ortlieb Packsack	<b>4.800</b>	Bequem genug und viel Platz für 2 Personen.
Rucksacküberzug	0.175	
Stulpen	0.200	
Kniemanschette, orthopädisch	0.050	
2 Schreibhefte, Bleistift, Spitzer, Radiergum	0.125	
Marschkompass	0.060	
Löffel	0.050	
Kamm	0.020	
Schweizer Messer mit Tasche	0.175	
1 Exprese fürs Handling	0.100	
Finnisches Muck (stehendes Messer)	0.050	
	<b>7.570</b>	
<b>Nahrung</b>		
Trangia Kocher f 2 Personen komplett	1.250	
Brennspritus in Sigg Flasche	0.800	
<b>Rum und Whisky</b>	<b>1.4</b>	
<b>Sonstiges</b>		
Mineralsalztabletten	0.020	
Uhu wg. eingerissenem Fingernagel	0.020	
Alubecher mit unterstellgummi und deckel	0.275	
	<b>GESAMTGEWICHT</b>	
	<b>26.235</b>	

## Nahrung

Nahrung für 12 Tage	Gewicht/Kg	Kcal/Stck	Kcal/ges.	
11 Tafeln a 100g Schokolade	1.175	550	6050	Zwischenmahlzeiten
12 Müsliriegel für 2 Tage	0.420	136	1632	Durchschnittswert
Kakao/Milchpulver in P-Dose ca. 3/1	0.300		1003	ca- Angabe
Olivenöl in P-Dose	0.125		700	ca- Angabe
5x Spaghetteria	0.875	330	1650	
2x Kapü mit Milch	0.175	59	118	
Knorr Suppenliebe Erbsentopf	0.100	183	183	
2x China- Instant	0.175	415	830	
2x Maggi Wirtshaus	0.300	261	523	
6x Erdnüsse geröstet ohne Öl, 150g	0.900	834	5004	
<b>12 Beutel Frühstücksportionen</b>	<b>2.000</b>	<b>598</b>	<b>7176</b>	
4x Süsser Moment	0.225	kA	kA	
Röstzwiebeln	0.100		<b>2072.41667</b>	<b>pro Tag</b>
Gestreifter Speck	0.700	mit Essigtuch		
Streichhölzer und Reibe in Fotodose	kA			
	<b>7.570</b>			

### So entstehen die Frühstückbeutel

40g Milchpulver	160	= 400 --> 40g = 160
100g Müsli, oder Haferflocken	360	
20g Fruchtzucker	78	1 Esslöffel
<b>Summe:</b>	<b>598</b>	<b>Das ist viel zu essen</b>

### Tagesrationen

420	3 Müsliriegel
550	1 Tafel Schokolade
350	Abendessen
640	Frühstück
<b>1960</b>	

### Brennwerttabelle

	Kcal/100g	Anmerkung	Werte
Seitenbacher Apfel- Zimt- Müsli	429		
Seitenbacher Müsli 615	377		
Köln Klocken (Haferflocken)	353		
Mehl Typ 405	327		
Mehl, Auslesemehl	335		
Bebivita Milchbrei	434		
Mager-Milchpulver	363	100g ergeben 1L, bei 200ml =20g	72.6
Voll-Milchpulver	491		
Nesquick Kakao	363		
Knorr Spaghetteria 5x	110	Pro Portion, Herstellerangabe	352
Maggi Wirtshaus 5x	126	Pro Portion, Herstellerangabe	323
Tütensuppen Knorr, Maggi 9x	46	Herstellerangabe für 500ml	248
Maggie 1 Teller „irgendwas“ 1x	111	Herstellerangabe für 250ml	256
Nudeln	350		
Reis, Parboiled	353		
Kartoffelpüree, Maggi	65		
<b>OLIVENÖL</b>	<b>800</b>		
Müsliriegel	430	1 Riegel 25g --> 100 pro Riegel	
1 Tafel Milkschokolade 100g	550	entspricht 5,5 Müsliriegeln	
Fruchtzucker	399		
Erdnüsse geröstet ohne Öl - 100g	556		
1 Pfanne Bannocks, ohne Olivenöl	502.5		
10 Müsliriegel <a href="#">???? zu viel</a>	<b>1075</b>		
<b>So entstehen die Frühstückbeutel</b>	<b>Kcal</b>		
40g Milchpulver	160	100g = 400 --> 40g = 160	
100g Müsli, oder Haferflocken	360		
20g Fruchtzucker	78	1 Esslöffel	
<b>Summe:</b>	<b>598</b>	<b>Das ist viel zu essen</b>	