

Tabelle1

Ausrüstungsliste		
Name	Produktname	Gewicht in gr.
Basisausrüstung		
Rucksack	Lowe Alpin Cerro Torre 75+20	3060
Schlafsack	The North Face Wasatch Xlong	1310
Isomatte	Thermarest Trail Light Large	1140
Zelt	Nordisk Norheim SI-2000	1500
Kocher	Primus MFS + 0,6L Flasche	640
Topset	Optimus Terra	670
Trinksystem	Deuter Streamer 3L	180
		8500
Klamotten 1.Satz		
Hose	G-1000	750
Windbreaker	The North Face Flight Series	500
T-Shirt	Vaude Microfaser	200
U-Hose	Baumwoll 0815	100
Socken	Falke TK2	60
Wanderschuhe	North Face PINYON XCR	1400
Stöcke	Leki CorTek AS	900
		3910
Im Rucksack		
# leichte Hose	Baumwoll 0815	510
# kurze Hose	Globetrotter Shorts	450
(#: beide Hosen sollen ersetzt werden durch zweite G-1000 mit Zipbeinen)		750
Fleece	Tatonka FleecePulli	500
2tes T-Shirt	Vaude Microfaser	200
U-Hose	länger gegen „Wölfe“	180
Socken	Falke TK1	60
Sandalen (gepolstert)	Teva	650
Regenponcho	Tatonka L	500
Hut (Wasserabweisend)	The North Face (breite Krempe)	40
Mückennetz	passend zum Hut	12
Halstuch	Bundeswehr Dreiecktuch	80
		2972
Alltägliches		
Zahnputzzeug	Zahnbürste, Zahnpasta	20
Handtuch	MSR Mikrofaserstuch	25
Wäscheleine	Sea to Summit	10
Seife	Vaude Bio-Seife	100
Kloppapier	1x	110
Besteck	Göffel + Opinel 7er (stumpfe Spitze)	55
Thermobecher	Tatonka Thermo Plus	200
Lampe	Petzl Tikka Plus mit Ersatz-Batterien	60
Feuerzeug	Piezzofeuerzeug + Not-Streichhölzer	25
		605

Tabelle1

Notfall/Apotheke		
Medikamente	Paracetamol, Durchfall	25
Wasseraufbereitung	# fehlt noch #	
Sonnencreme	Minipackung	25
Sonnenbrille	Fossil, Hülle (mit Polarisationsfilter)	160
Mückenschutz	Deet, Fenistil	110
Erste Hilfe Set	Pflaster, Verband, Wundauflage, Wundde	200
Reparaturen	Nadel/Faden, Schnürsenkel, SeamGrip	20
Taschentücher	4x	110
Kondome	kein Kommentar	6
		656
Ausrüstungsteile		
Kartenmaterial	Karte und Auszüge aus Reiseführer	150
Kompass	# fehlt noch #	
Reisetagebuch	Heft, Schreibmaterial	125
Persönliches	Ausweis, Geld, Schlüssel	25
Handy/Kamera	K800i (dient als Fotoapparat)	100
Unterhaltsames	Kartenspiel	60
		460
Verbrauchsmaterial		Pro Tag:
Benzin		133,33
Frühstück	150g Müsli, 2xRiegel a 25g, Kaffee	220
Mittag (über den Tag)	Schnellterrine, Wurst, Snacks (s.u #)	300
Abendbrot	Gericht (s.u #), Vitamintabletten	220
Wasser (täglich neu)	2l Trinken + 1l für Kochen und Kaffee	1000
# Snacks:	Riegel, Studentenfutter, Schoki	
# Fertiggericht:	Nudeln, Püree, Reis, Soße und Gewürze	
	Verbrauch für 3Tage mitgeführt:	5620
Weitere bzw. alte Gegenstände (nach Bedarf, hier nur zur Übersicht)		
** Messer	Opinel 8er (spitz)	40
** Fernglas	Blackbear 8x21	120
** Wasserflasche 0,75L	Blackbear Alu-Trinkflasche	125
** Wasserflasche 1L	Blackbear Alufflasche	150
** Sitzkissen	Nordisk Thermokissen	200
** Tagestourenrucksack	Deuter Futura 32 AC	1720
** Tagesrucksack	North Face Recon	1190
** Badeshorts	Adidas	210
** Schuhe (leichte Tagestour)	Aasics Laufschuhe	960
** Schuhe (im Auto als Ersatz)	CAT mit Einlagen	1250
** Badeschlappen	Adidas	480
** Jacke	K-Tech Jacke (muss ersetzt werden)	1000
** Hut	Baumwoll 0815	25
** Warme Mütze	The North Face	20
** Handschuhe	Thinsulate (40gr Isolation)	120

Tabelle1

Übersicht (2er Tour):	Jeweils Gesamtgewicht:
Basisausrüstung – (½Zelt, Topfset)	7080
Klamotten 1.Satz	3910
Im Rucksack	2972
Alltägliches	605
Notfall/Apotheke	656
Ausrüstungsteile	460
Verbrauchsmaterial	5620
ohne Klam.1.Satz u. Verbrau.:	11773
ohne Klam.1.Satz:	17393
Gesamt:	21303