

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	520
Topset	Optimus Terra (ein Topf + Foliendeckel)	160
Trinksystem	Deuter Streamer 3L	180
		7870
Klamotten 1.Satz		
Hose	G-1000	750
Windbreaker	The North Face Flight Series	500
T-Shirt	Vaude Microfaser	200
U-Hose	Funktions-U-Hose	60
Socken	Falke TK2	60
Wanderschuhe	North Face PINYON XCR	1400
Stöcke	Leki CorTek AS	900
		3870
Im Rucksack		
2te (kurze) Hose	Globetrotter Shorts	450
Fleece	Tatonka FleecePulli	500
2tes T-Shirt	Vaude Microfaser	200
U-Hose	Funktions-U-Hose, länger gegen „Wölfe“	110
Socken	Falke TK2	60
Regenponcho	Tatonka L	500
Hut (Wasserabweisend)	The North Face (breite Krempe)	40
Mückennetz	passend zum Hut	12
Halstuch	HAD	30
Müllsäcke	Verpackung und für Müll	200
		2102
Alltägliches		
Zahnputzzeug	Zahnbürste, Zahnpasta	20
Handtuch	MSR Mikrofasertuch	25
Seife	Vaude Bio-Seife	100
Kloppapier	1x	110
Spaten	1x	60
Besteck	Göffel + Opinel 7er (stumpfe Spitze)	55
Becher	Berghaferl	55
Lampe	Petzl Tikka Plus mit Ersatz-Batterien	60
Feuerzeug	Piezzofeuerzeug + Not-Streichhölzer	25
		510

Tabelle1

Notfall/Apotheke		
Medikamente	Schmerz, Durchfall	25
Sonnencreme	Minipackung	25
Sonnenbrille	Fossil, Hülle (mit Polarisationsfilter)	160
Mückenschutz	Deet, Fenistil	110
Erste Hilfe Set	Pflaster, Verband, Wundauflage, Wunddesinfektion, Compeed, Rettungsdecke, Erste-Hilfe-Handschuhe	200
Reparaturen	Nadel/Faden, Schnürsenkel, SeamGrip	20
Taschentücher	4x	110
Kondome	kein Kommentar	6
		656

Ausrüstungsteile		
Kartenmaterial	Karte und Auszüge aus Reiseführer	150
Reisetagebuch	Heft, Schreibmaterial	125
Persönliches	Ausweis, Geld, Schlüssel	25
Kamera	K800i (derzeit als Foto-Ersatz)	100
Unterhaltssames	Kartenspiel	60
		460

Verbrauchsmaterial		
Gaskartusche	225g Kartusche	225
Lose	500g Müsli, 100g Kaffee, 250g Zitronente	850
Snacks	6xRiegel a 25g, 200g Hart-Wurst, 200g Schoki	550
Zum Kochen	500g Nudeln, 100g Soße und Gewürze	600
Wasser (täglich neu)	Für Kochen und Verbrauch – mitgeführt:	2000
		4225

Übersicht (2er Tour):	Jeweils Gesamtgewicht:	
Basisausrüstung		7870
Klamotten 1.Satz		3870
Im Rucksack		2102
Alltägliches		510
Notfall/Apotheke		656
Ausrüstungsteile		460
Verbrauchsmaterial		4225
ohne Klam.1.Satz u. Verbrau.:		11598
ohne Klam.1.Satz:		15823
Gesamt:		19693