

Alex: Packliste/ Ausrüstung Alpenüberquerung 09

<u>base layer:</u>		
<i>Kleidungsstück</i>	<i>Anzahl</i>	<i>Gewicht</i>
Bridgedale Endurance Trail light (Wandersocken)	2 Paar	110g
Normale Socken, dünn	1 Paar	50g
Icebreaker boxer	3	350g
Schlafanzug Seide	1	100g
Tech T lite (Icebreaker T-shirt)	2	266g
total	9	876g

<u>top layer:</u>		
<i>Kleidungsstück</i>	<i>Anzahl</i>	<i>Gewicht</i>
TNF Softwool ¼ Zip (Merino)	1	240g
Haglöfs Treble Hood (Powerstretch)	1	370g
Arcteryx Palisade (Hose)	1	290g
kurze Fahrradhose	1	168g
Marmot Storm Front Jacket (Regenjacke)	1	737g
tot.	5	1805g

<u>Restliche Kleidungsstücke:</u>		
<i>Kleidungsstück</i>	<i>Anzahl</i>	<i>Gewicht</i>
Meindl Wanderschuhe	1	1400g
Flip-Flops	1	150g
Spectrum Hat	1	40g
Fleecehandschuhe (dünn)	1	30g
Käppi/ Sonnenschutz	1	90g
Sonnenbrille (2 Gläser)	1	55g (light case)
tot.	6	1765g

<u>Weitere Ausrüstungsgegenstände:</u>		
<i>Rucksack + Packsäcke</i>	<i>Anzahl</i>	<i>Gewicht</i>
Osprey Exos 46	1	1000g
Fold Drybag (3l, 4l, 5l, 8l + Zip-Lock)	wie angegeben	200g
tot.	6	1200g
<i>Schlafen</i>		
<i>Schlafen</i>	<i>Anzahl</i>	<i>Gewicht</i>
Tarp + Groundsheet (mit Verpackung)	1	700g
Isomatte (Thermarest)	1	560g
Schlafsack (Kufa)	1	925g
Liner	1	220g
tot.	4	2405g
<i>Hygiene/ Körperpflege</i>		
<i>Hygiene/ Körperpflege</i>	<i>Anzahl</i>	<i>Gewicht</i>
Zahnbürste	1	30g
Zahnpasta 75ml	1	55g
Kernseife	1	95g
Microfibre Trek Towel L	1	285g
Lush Soak&Float + Behälter (Duschseife)	1	72g
Ohropax	1	5g
tot.	6	542g
<i>Gesundheit</i>		
<i>Gesundheit</i>	<i>Anzahl</i>	<i>Gewicht</i>
Explorer First Aid Kit	1	390g
Heuschnupfen (Tabletten, sind am leichtesten)	1	15g
Blasenpflaster	1	15g
Molefoam	1	23g
Hirschcreme (in kleinere Tube umfüllen)	2	130g
Uni Balm (Muskeln)	2	130g
Sonnencreme	1	300g
Autan	1	150g
Tape	1	100g
tot.	11	1253g
<i>elektrisch</i>		
<i>elektrisch</i>	<i>Anzahl</i>	<i>Gewicht</i>
Black Diamond Spot Headtorch XB (Stirnlampe)	1	85g

Sony Ericsson + Kopfhörer (int. Radio) (auch als Kamera)	1	180g
Ladegerät(e)	1	72g (1)
tot.	3	337g
<i>Geld + Dokumente</i>		
<i>Anzahl</i>	<i>Gewicht</i>	
Ausweis	1	30g
DAV-Ausweis	1	
Krankenversicherungs-Chipkarte	1	
EC-Karte (DB oder Bauernbank? Zweitere auf dem Land besser)	1	
Reiseversicherungs-Notkarte	1	
Bargeld (~200€)	1	
tot.	6	30g
<i>Sonstiges</i>		
<i>Anzahl</i>	<i>Gewicht</i>	
Paracord (30 m), zum Abspannen des Tarps	1	100g
2l Trinksystem	1	260g + Wasser
1l Nalgene	1	170g
Leki Trekkingstöcke	1 Paar	430g
Ersatzschnürsenkel	1	10g
Ersatzbatterien (Stirnlampe)	1 Set	35g
Heringe	10	125g
Feuerzeug	1	13g
Alu-Brotzeitbox	1	170g
Nähzeug	1	20g
Reisetagebuch + Stift	1	250g
Kompass	1	105g
Victorinox	1	60g
Futter (Vorsicht bei Schokolade: Temperatur), Nüsse, Beef Jerky	x	500g
Schafkopfkarten	1	90g
tot.	15	2338g

Gesamtgewicht	12551g (+ 3l Wasser: 15.551 kg)
davon am Körper (normalerweise)	1995g (ohne Trekkingstöcke), mit: 2415g)
Rucksackgewicht	10556g + ~3l Wasser → 13556g (davon 1kg Rucksack selbst → Rucksackbeladung: 12610g)

<i>Kommunal/ weiteres</i>	<i>Anzahl</i>	<i>Gewicht</i>
Kartenmaterial + Buch	1	Schwer xD
u.U. Verpflegung	x	
Kamera	2	