

| <b>Bezeichnung</b>             | <b>Anzahl</b> | <b>Gewicht</b> | <b>Anmerkung</b>                          |
|--------------------------------|---------------|----------------|---|
| <b>Behausung und Transport</b> |               |                |   |
| Schlafsack Alpkit PD600        | 1             | 1000           |   |
| Inlett/Hüttenschlafsack        | 1             | 250            |   |
| Rucksack                       | 1             | 1200           |   |
| <b>Evazote</b>                 | <b>1</b>      | <b>250</b>     | Welche Dicke? Zweimal 5mm wären vorhanden |
| Kopfkissen-Packsack            | 1             | 43             |   |
| Packliner                      | 1             | 55             |   |
| <b>Summe</b>                   |               | <b>2798</b>    |   |

| <b>Küche</b>                    |          |             |   |
|---------------------------------|----------|-------------|---|
| Kovea Spider                    | 1        | 172         | Aufschraubkocher evtl. ausreichend?<br>Oder überhaupt einen Kocher mitnehmen? |
| Topf 1l                         | 1        | 181         |   |
| Taschenmesser Gerber LST        | 1        | 17          |   |
| Löffel (seatosummit-lang)       | 1        | 23          |   |
| Schwamm - rauhes Stück          | 1        | 3           |   |
| Kl. Tuch                        | 1        | 1           |   |
| <b>Thermoskanne 1L</b>          | <b>1</b> | <b>400</b>  |   |
| Trinkflasche 1L                 | 1        | 36          |   |
| Streichhölzer                   | 1        | 3           |   |
| Feuerzeug (BIC mini)            | 1        | 25          |   |
| Becher (seatosummit faltbar)    | 1        | 65          |   |
| Bowl Dualist Set                | 1        | 85          |   |
| Gaskartusche (kleine inkl. Gas) | 1        | 250         |   |
| Windschutz mit Bodenplatte      | 1        | 42          |   |
| Packsack Topf                   | 1        | 8           |   |
| <b>Summe</b>                    |          | <b>1311</b> |   |

| <b>Bekleidung</b>    |          |     |  |
|----------------------|----------|-----|--|
| <b>Am Körper</b>     |          |     |  |
| Boxershorts Merino   | 1        | 81  |  |
| Merinoshirt          | 1        | 198 |  |
| Dünne Wollmütze      | 1        | 50  |  |
| Softshellhose        | 1        | 330 |  |
| Gürtel               | 1        | 36  |  |
| Linerhandschuh       | 1        | 80  |  |
| <b>Gamaschen</b>     | <b>1</b> |     | Egtl. Vorhanden, aber schon lange nicht mehr gesehen.. |
| <b>Überhandschuh</b> | <b>1</b> |     |  |
| Linersocken          | 1        | 80  |  |
| Wollsocken           | 1        | 150 |  |

|                               |   |  |
|-------------------------------|---|--|
| Radlerhose /gegen Wolf laufen | 1 | 85   |
| Hardshell                     | 1 | 350  |
| <b>Im Rucksack</b>            |   |  |
| Schuhe Topo                   | 1 | 650 Wie tauglich sind die Skistiefel als normale Stiefel?<br>Bei Rundtour dann vllt gar nicht nötig? |
| Socken                        | 1 | 120  |
| Merinoshirt schlafen          | 1 | 200  |
| Boxershorts                   | 1 | 81   |
| Fleecejacke                   | 1 | 500  |
| Lange Hose                    | 1 | 300 Für Hütte/Ersatz   |
| Dicker Wollpulli              | 1 | 450 Mit Fleecejacke überhaupt noch nötig?  |
| Lange unterhose               | 1 | 179  |
| Regenhose                     | 1 | 200  |
| Daunenjacke                   | 1 | 400 Rab Neutrino   |
| Buff                          | 1 | 60   |
| Mütze dick                    | 1 | 60   |
| Fäustlinge (Wolle?)           | 1 | Noch zu besorgen   |
| Skibrille                     | 1 | 200 Vorhanden; checken ob noch tauglich  |
| Sonnenbrille                  | 1 | 60   |
| Daunenhose                    | 1 | 250 MYOG oder kaufen   |
| Hüttenschuhe                  | 1 |  |
| Arbeitshandschuhe             | 1 | 100 Holzhacken u.ä.  |
| <b>Summe</b>                  |   | <b>3810</b>  |

|  |    |  |
|--|----|--|
| <b>Erste Hilfe, Reparatur, Hygiene</b> |    |  |
| Pflaster (geschnitten, versch. Längen) | 15 | 15   |
| Blasenpflaster                         | 6  | 6  |
| Leukotape                              | 1  | 1  |
| Ibuprofen 20st                         | 20 | 5  |
| Mullbinden 1                           | 1  | 1  |
| Imodium akut                           | 8  | 5  |
| Rettungsdecke                          | 65 | 65   |
| Pinzette                               | 1  | 13   |
| Nadel und Faden                        | 1  | 5  |
| Zip-Lock Beutel                        | 1  | 4  |
| Zahnbürste                             | 1  | 15   |
| Zahnpasta (Ajona)                      | 1  | Oder eher denttabs<br>weil die Zahnpasta eh einfriert? |
| Hirschtalg/Xenofit/Gehwol Fußcreme     | 1  | 30   |
| Handtuch                               | 1  | 77   |
| Klopapier                              | 1  | 50 Das nötigste für den Notfall                        |
| Labello mit LSF                        | 1  | 11   |
| Sonnencreme                            | 1  | 80 Reisegröße; wie wichtig ist wasserfrei?             |

|              |            |
|--------------|------------|
| <b>Summe</b> | <b>383</b> |
|--------------|------------|

| <b>Verpflegung und Verbrauch</b> | <b>Pro Tag</b> | <b>Gewicht</b> |
|----------------------------------|----------------|----------------|
|----------------------------------|----------------|----------------|

Morgens Müsli  
Mittags heiße Tasse (eher die Ausnahme)  
Schoki, Nüsse, Müsliriegel  
Abends Tütenfütter o.ä.

|        |        |   |
|--------|--------|---|
| Je Tag | ~500gr | 2500 Müsli würde ich mir für alle Tage mitnehmen; beim Rest je nach Gesamtgewicht entscheiden, ob/wieviel ich mitnehme bzw. unterwegs nachkaufe |
|--------|--------|---|

|              |             |
|--------------|-------------|
| <b>Summe</b> | <b>2500</b> |
|--------------|-------------|

| <b>Kamera und Technik</b> |   |                                |
|---------------------------|---|--------------------------------|
| RX100 VI                  | 1 | 300 Oder doch DSLM (Fuji XT5)? |
| Kameratasche              | 1 | 69                             |
| Akkus                     | 6 | 150                            |
| Ohropax                   | 1 | 5                              |
| Stativ Manfrotto Pixi     | 1 | 192                            |
| ND-Filter                 | 1 | 41                             |
| Stirnlampe                | 1 | 34                             |
| Karte BD6                 | 1 | 39                             |
| inReach                   | 1 | 200                            |
| Kompass                   | 1 | 34                             |
| Handy in Otterbox         | 1 | 254                            |
| <b>Summe</b>              |   | <b>1318</b>                    |

| <b>Sonstiges</b>           |   |                                       |
|----------------------------|---|---------------------------------------|
| Portemonnaie               | 1 | 15                                    |
| Pass/Ausweis + STF-Ausweis | 1 | 15                                    |
| Schneeschaufel             | 1 | 600 Gibt es Empfehlungen für Modelle? |
| Windsack                   | 1 | 350 MYOG                              |
| <b>Summe</b>               |   | <b>980</b>                            |

|                            |              |
|----------------------------|--------------|
| <b>Bei Start zu tragen</b> | <b>13100</b> |
|----------------------------|--------------|

|                   |       |
|-------------------|-------|
| Am Ende zu tragen | 10600 |
| Am Körper         | 1440  |