

<b>Wanderkleider und Schuhwerk</b>	<b>Ausführung</b>	<b>Gewicht (gr.)</b>
Wanderhose	mückendichtes Material; Baumwoll-Synthetikmischgewebe	460
2 Woll-T-Shirt		270
Wanderhemd (langarm)	Synthetikmischgewebe	260
Langarmleibchen	aus Wolle für kältere Tage	235
wärmende Jacke	Fleece- oder Wolljacke	360
lange Unterhosen	Wolle	210
2p dünne Socken		86
2p dicke Socken		148
3p Unterhosen	Synthetik oder Wollmischgewebe	120
1BH		70
kurze Tights	oder Shorts	114
Hut	als Wind- und Sonnenschutz	120
Mütze	Wollmütze	60
Handschuhe	dünne Fleecehandschuhe	110
Wetterfeste Jacke	z.B. Gore-Tex	750
Regenhose	z.B. Gore-Tex	450
Moskitonetz als Gesichtsschutz		30
Wanderschuhe	mittelhoch	1840
Crocs	als Hütten- und Watschuhe	270
2 Packsäcke für Kleider	wasserdicht	60
Sonnenbrille	Sportbrille	60
evtl. Gamaschen	in unwegsamem Gelände	200
<b>Total Kleider und Schuhe</b>		<b>6283</b>
<b>Für unterwegs &amp; in der Hütte</b>	<b>Ausführung</b>	<b>Gewicht (gr.)</b>
Dünne Matte	für eine bequeme Rast	300
leichter Schlafsack		550
Kompressionsack für Schlafsack		100
evtl. Schlafsack-Liner		160
Rucksack 55 lt		1100
Regenhülle für Rucksack		130
Mini Taschenlampe	Mini-LED, evtl. leichte Stirnlampe	30
Plastiksäcke		20
Stöcke Teleskop		700
<b>Total für unterwegs &amp; in der Hütte</b>		<b>3090</b>
<b>Navigation</b>	<b>Ausführung</b>	<b>Gewicht (gr.)</b>
Uhr	z.B. Suunto Navigator mit Baro-/ Höhenmeter	40
Ersatzbatterien Suunto		10
Kompass	Spiegelkompass	68
Tourenbeschreibungen	Kopien aus Führer	20
Kartenhülle	Schutz vor Nässe	70
evtl. GPS		134
Batterien für GPS		40
<b>Total Navigation</b>		<b>382</b>

<b>Küche</b>	<b>Ausführung</b>	<b>Gewicht (gr.)</b>
Tasse		60
evtl. Suppenteller		60
Besteck (Plastik)		20
Streichhölzer		20
Thermosflasche oder Mini-Kocher	1 Liter oder Mini-Trangia	350
<b>Total Küche</b>		<b>510</b>
<b>Hygiene</b>	<b>Ausführung</b>	<b>Gewicht (gr.)</b>
WC-Papier; wasserdicht verpackt	1/2 Rolle - in den STF-Hütten ist WC-Papier vorhanden	100
Monatshygiene		100
Mooncup		30
Rasierzeugs		100
Haargummi		10
Kamm		20
Lippenpomade		10
Zahnbürste		15
Zahnpasta		15
Waschlappen		20
kleines Frottiertuch		150
flüssige Seife / Duschmittel		50
Wattestäbchen		10
Zahnseide		10
<b>Total Hygiene</b>		<b>640</b>
<b>Apotheke</b>	<b>Ausführung</b>	<b>Gewicht (gr.)</b>
Immodium		10
Schmerzmittel stark		10
Wundsalbe		15
Tape		40
Compeed		10
Einzelverpackte sterile Gazen		10
Pflaster		5
elastische Binde		60
Gazebinde		15
Pinzette		10
Anti-Brumm		150
Para-Pic		30
Desinfektionsmittel		20
<b>Total Apotheke</b>		<b>385</b>
<b>Die kleinen Dinge</b>	<b>Ausführung</b>	<b>Gewicht (gr.)</b>
Schreibheft A6		10
1 Kugelschreiber, 1 Bleistift		30
Kleines Buch		25
Karabiner		5
Repschnur 5mm / 5m		15
Sekundenkleber		5
Stahldraht		5
Klebband		5
Multitool (Leatherman)		100
Nähset		10
Tickets		5
STF-/DNT-Mitgliedskarte		5
Debit-/Kreditkarte		5
Bargeld		80
Mobiltelefon und Ladegerät		150
Notfall-Sender 406 mHz		390
Fotokamara		200
<b>Total kleine Dinge</b>		<b>1045</b>
<b>Total Ausrüstung</b>		<b>12335</b>