

Wanderkleider und Schuhwerk	Ausführung	Gewicht (gr.)
Ski-Wanderhose	Winddichtes Material, z.B. Baumwoll-Mischgewebe oder Gore-Tex	650
Wetterfeste Jacke	mit gutsitzender Kapuze; z.B. Baumwoll-Mischgewebe oder Gorte-Tex	750
2 Woll-T-Shirt		270
Isolierende Schicht	Woll-Mischgebe	260
Langarm T-Shirt	aus Wolle für kältere Tage	235
wärmende Jacke	Daunen- oder Primaloft-Jacke	400
2 Paar lange Unterhosen	Wolle	500
2p dünne Socken		86
2p dicke Socken		148
3p Unterhosen	Synthetik oder Wollmischgewebe	120
1BH		70
Mütze	Wollmütze	60
Schal oder Schlauchschal	als Gesichtsschutz	50
Handschuhe	z.B. aus dünnem Fleece material	60
Wander-Handschuhe	z.B. gefütterte Langlaufhandschuhe	150
Überzugs-Handschuhe	bei sehr kaltem Wetter und Wind	200
Skibrille	mit gelbem oder orangem Glas	180
Sonnenbrille	Sportbrille	60
Gamaschen		200
Crocs	als Hüttenschuhe	270
2 Packsäcke für Kleider	wasserdicht	60
Total Kleider und Schuhe		4779
Ski- & Sicherheitsausrüstung	Ausführung	Gewicht (gr.)
Ski	Skitrekking-Ski mit Bindung	1900
evtl. Wachsset	Hart- und Klistervachse, Korken, Abziehklinge	180
Haftfelle		300
Skistiefel		1800
Gamaschen		280
Windsack		300
Schaufel	aus Aluminium, evtl. Teleskop-Stiel	650
Stöcke Teleskop		500
evtl. Lawinensonde, kurz		150
Total Ski- & Sicherheitsausrüstung		6060
Für unterwegs & in der Hütte	Ausführung	Gewicht (gr.)
Dünne Matte	für eine bequeme Rast	300
Schlafsack	3-Saison-Schlafsack	750
Kompressionsack für Schlafsack		100
evtl. Schlafsack-Liner		160
Rucksack 75 lt		2000
Stirnlampe		90
Ersatzbatterien	z.B. Lithium	50
Plastiksäcke		20
Total für unterwegs & in der Hütte		3470
Navigation	Ausführung	Gewicht (gr.)
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
Total Navigation		382

Küche	Ausführung	Gewicht (gr.)
Tasse	Isolationsbecher	90
evtl. Suppenteller		60
Besteck (Plastik)		20
Streichhölzer		20
Thermosflasche	1 Liter	350
Wasserflasche	1 Liter; z.B. PET-Flasche	50
Total Küche		590
Hygiene	Ausführung	Gewicht (gr.)
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
Total Hygiene		640
Apotheke	Ausführung	Gewicht (gr.)
Sonnencrème	Schutzfaktor mindestens 30	50
Immodium		10
Schmerzmittel stark		10
Wundsalbe		15
Tape		40
Compeed		10
Einzelverpackte sterile Gazen		10
Pflaster		5
elastische Binde		60
Gazebinde		15
Pinzette		10
Desinfektionsmittel		20
Total Apotheke		255
Die kleinen Dinge	Ausführung	Gewicht (gr.)
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
Total kleine Dinge		1045
Total Ausrüstung		17221