

Wanderkleider und Schuhwerk	Ausführung	Gewicht (gr.)
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 Biwak- und Watschuhe	270
2 Packsäcke für Kleider	wasserdicht	60
Sonnenbrille	Sportbrille	60
evtl. Gamaschen	in unwegsamem Gelände	200
Total Kleider und Schuhe		6283
Für unterwegs & Zeltübernachtung	Ausführung	Gewicht (gr.)
Zelt	Gewicht pro Person	1500
Matte	bequemes, gutisolierendes Modell	700
Schlafsack	3-Saison-Modell	700
Zeltputzlappen	z.B. Chiffonet-Tücher	20
Kompressionssack für Schlafsack		100
evtl. Schlafsack-Liner		160
Rucksack 75 lt		2000
Regenhülle für Rucksack		130
Mini Taschenlampe	Mini-LED, evtl. leichte Stirnlampe	30
Plastiksäcke		20
Stöcke Teleskop		700
Für unterwegs & Zeltübernachtung		6060
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.)
Kocher	Mini-Trangia	140
Brennstoff-Flaschen	1 Stück (PET)	100
Pfanne	1.5 lt, mit Deckel	220
Pfannengriff		20
Tasse		60
Suppenteller		60
Besteck (Plastik)		20
Streichhölzer		20
Abwaschlappen	evtl. wenig Spülmittel	30
Total Küche		670
Hygiene	Ausführung	Gewicht (gr.)
WC-Papier, wasserdicht verpackt		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.)
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
Total Apotheke		385
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		15465