

<b>Wanderkleider und Schuhwerk</b>	<b>Ausführung</b>	<b>Gewicht (gr.)</b>
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	z.B. Fleecejacke	400
Daunenjacke	warmes Modell	750
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
Füßlinge mit Überschuh und Isolations-Socke	als Zelt-Schuh; z.B. Exped Down-Booties WB	350
2 Pucksäcke für Kleider	wasserdicht	60
<b>Total Kleider und Schuhe</b>		<b>5609</b>
<b>Ski- &amp; Sicherheitsausrüstung</b>	<b>Ausführung</b>	<b>Gewicht (gr.)</b>
Ski	Skitrekking-Ski mit Bindung	1900
evtl. Wachsset	Hart- und Klistwachse, 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
<b>Total Ski- &amp; Sicherheitsausrüstung</b>		<b>6060</b>
<b>Für unterwegs &amp; Zeltübernachtung</b>	<b>Ausführung</b>	<b>Gewicht (gr.)</b>
Zelt	Anteil für 1 Person	2000
Schneeheringe	Je nach Zelt 4-8 Stück	200
dünne Matte	z.B. dünne Evazote	150
Dicke Matte	z.B. mit Daune oder Primaloft gefüllt	700
Schlafsack	mit mind. 800 gr. Daune gefüllt	1500
Kompressionssack für Schlafsack		100
wasserdichter Schlafsack-Liner		160
Pulka	inkl. Zuggestänge und -geschirr	8000
Stirnlampe		90
Ersatzbatterien	z.B. Lithium	50
diverse Pucksäcke	schafft Ordnung in der Pulka	150
<b>Für unterwegs &amp; Zeltübernachtung</b>		<b>10750</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>
Kocher	Benzin- oder Petrolkocher	400
Kocher-Unterstand	z.B. Sperrholzplatte	50
Brennstoff-Flaschen	2 Stück	180
2 Pfannen		200
Tasse	Isolationsbecher	90
Suppenteller/Essnapf	allenfalls isoliert	60
Besteck (Plastik)		20
Streichhölzer		20
Thermosflasche	1 Liter	350
Wasserflasche	1 Liter; z.B. Nalgene-Flasche	90
<b>Total Küche</b>		<b>630</b>
<b>Hygiene</b>	<b>Ausführung</b>	<b>Gewicht (gr.)</b>
WC-Papier; wasserdicht verpackt		100
Monatshygiene		100
Moocup		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>
Sonnencreme	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
<b>Total Apotheke</b>		<b>255</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>25371</b>