

Ausrüstungs-Gegenstand	Minimum Ausrüstung	Luxus Ausrüstung	Bemerkung
Tragesystem	830 g	939 g	
Rucksack	830 g	830 g	
Aluversterbungen	0 g	109 g	können ausgebaut werden (109G)
Schlafsystem	2'203 g	3'555 g	
Merino Shirt	157 g	157 g	
Unterwäsche	56 g	56 g	
Merino Hosen	56 g	56 g	
Biwak Sack	0 g	585 g	
Heringe klein (6Stk.)	0 g	55 g	
Hüttenschlafsack	160 g	160 g	
Quilt	650 g	650 g	
Reep-Schnüre	0 g	197 g	
Isomatte klein	434 g	613 g	(klein / gross)
Groundsheet, Evazotte	-	-	
Tarp	-	336 g	inkl. Schnüre
Zelt	690 g	690 g	Tarptent Dipole 1 Li
Kochsystem	322 g	505 g	
Becher	0 g	60 g	
Gabel	0 g	12 g	
Gaskocher (Aufsatz Primus)	143 g	176 g	(verschiedene Systeme)
Löffel	17 g	17 g	
Messer	0 g	14 g	
Schüssel	0 g	53 g	
Kochtopf	99 g	99 g	
Feuerzeug	10 g	21 g	(klein/gross)
Sackmesser	47 g	47 g	
Aufbahrungsbeutel	6 g	6 g	
Hygiene & erste Hilfe	142 g	397 g	
Toilettenartikel	8 g	158 g	
Zahnbürste	21 g	21 g	
Zahnpasta	20 g	60 g	(je nach Füllung)
Sonnencreme	20 g	42 g	(je nach Füllung)
Desinfektionsspray	0 g	29 g	
diverse Medis	3 g	14 g	
Oropax	0 g	3 g	
Aufbahrungsbeutel	6 g	6 g	
Erste-Hilfe Set	64 g	64 g	
Elektronik	100 g	786 g	
Stirnlampe	0 g	100 g	
Ladegerät inkl. div. Kabel	94 g	129 g	
Powerbank	0 g	420 g	
Handy-Stativ	0 g	69 g	
Kopfhörer	0 g	62 g	
Aufbahrungsbeutel	6 g	6 g	
weitere Ausrüstung	261 g	328 g	
Wasserfilter 1L	63 g	70 g	
Rollbeutel 20L	95 g	95 g	
Wasserbeutel	0 g	30 g	
Wasserflaschenhalter	90 g	90 g	2 Stück am Schultergurt
Ausweis, Bankkarte & Bargeld	13 g	13 g	ID, Bankkarte & Noten
Waschlappen	0 g	30 g	

Ausrüstungs-Gegenstand	Minimum Ausrüstung	Luxus Ausrüstung	Bemerkung
weitere Bekleidung	45 g	783 g	
Handschuhe	0 g	22 g	
T-Shirt (Ersatz)	0 g	113 g	
Thermohosen	0 g	100 g	
Unterhose (Ersatz)	0 g	56 g	
Gamaschen klein	0 g	82 g	
Wandersocken (Ersatz)	0 g	42 g	
Sturmhaube	45 g	45 g	Kappenersatz
Schlauchtuch	0 g	34 g	Zusatz zum Kappenersatz
Sun-Hoodie	0 g	224 g	
Wollsocken	0 g	65 g	
Verbrauchsmaterial	600 g	600 g	
Gaskartusche gross (neu)	600 g	600 g	ev. schaffe ich mir da noch eine kleinere an
angezogene Bekleidung/Ausrüstung	2'927 g	3'032 g	
Regenjacke	209 g	209 g	
Merino T-Shirt	157 g	157 g	
Trekkinghosen	276 g	276 g	
Unterhose	54 g	54 g	
Wanderschuhe	1'000 g	1'000 g	
Wandersocken	55 g	55 g	
GPS Gerät (Uhr)	70 g	70 g	
Handy	187 g	212 g	(ohne Hülle/mit Hülle)
Merino Langarmshirt	289 g	289 g	
Trekkingstöcke	500 g	500 g	
Sonnenhut	0 g	80 g	
Sonnenbrille	130 g	130 g	mit Etui
Ernährung	2'500 g	6'000 g	
Essen	1'500 g	3'000 g	je nach Tour
Wasser	1'000 g	3'000 g	je nach Auffüllmöglichkeit

Zusammenfassung			
Tragesystem	830 g	939 g	
Schlafsystem	2'203 g	3'555 g	
Kochsystem	322 g	505 g	
Hygiene & erste Hilfe	142 g	397 g	
Elektronik	100 g	786 g	
weitere Ausrüstung	261 g	328 g	
weitere Bekleidung	45 g	783 g	
Verbrauchsmaterial	600 g	600 g	
angezogene Bekleidung/Ausrüstung	2'927 g	3'032 g	
Ernährung	2'500 g	6'000 g	

<b>Basisgewicht</b>	<b>3'903 g</b>	<b>7'293 g</b> (alles was sich im Rucksack befindet - ohne Verbrauchsgüter)
<b>Verbrauchsgüter</b>	<b>3'100 g</b>	<b>6'600 g</b> Ernährung & Verbrauchsmaterial
<b>Total im Rucksack</b>	<b>7'003 g</b>	<b>13'893 g</b> Basisgewicht + Verbrauchsgüter

<b>Total Bekleidung am Körper</b>	<b>2'927 g</b>	<b>3'032 g</b> angezogene Bekleidung
-----------------------------------	----------------	--------------------------------------

<b>Gesamtgewicht</b>	<b>9'930 g</b>	<b>16'925 g</b> (Total Rucksack + Bekleidung am Körper)
----------------------	----------------	---