

| Ausrüstungs-Gegenstand        | Sardona-Welterbe Weg vom 08.08.-10.08.2024<br>Ausrüstung |
|-------------------------------|--|
| Tragesystem                   | 830 g  |
| Rucksack                      | 830 g  |
| Aluversterbungen              | -  |
| Stuff Pocket                  | -  |
| Schlafsystem                  | 2'230 g  |
| T-Shirt                       | 118 g  |
| Merino Shirt                  | -  |
| Unterwäsche                   | 56 g   |
| Thermohosen                   | 170 g  |
| Langarmshirt                  | -  |
| Merino Hosen                  | -  |
| Biwak Sack                    | -  |
| Blache                        | -  |
| Heringe klein (6Stk.)         | -  |
| Heringe mittel (6Stk.)        | 112 g  |
| Hüttenschlafsack              | 160 g  |
| Quilt                         | 650 g  |
| Reep-Schnüre                  | -  |
| Isomatte klein                | 365 g  |
| Isomatte gross                | -  |
| Schlafsack                    | -  |
| Isomatte, Flexmat             | -  |
| Plastikunterlage              | -  |
| Groundsheet, Evazotte         | 263 g  |
| Tarp                          | 336 g  |
| Kochsystem                    | 355 g  |
| Becher                        | -  |
| Besteck                       | -  |
| Gabel                         | -  |
| Gaskocher (Aufsatz Campingaz) | 176 g  |
| Gaskocher (Aufsatz Primus)    | -  |
| Löffel                        | 17 g   |
| Messer                        | -  |
| Schüssel                      | -  |
| Kochtopf                      | 99 g   |
| Teller                        | -  |
| Feuerzeug                     | 10 g   |
| Sackmesser                    | 47 g   |
| Aufbewahrungsbeutel           | 6 g  |
| Hygiene & erste Hilfe         | 156 g  |
| Toilettenartikel              | -  |
| Pflaster                      | 3 g  |
| Zahnbürste                    | 21 g   |
| Zahnpasta                     | 41 g   |
| Sonnencreme                   | 42 g   |
| Desinfektionsspray            | 29 g   |
| Zeckenkarte                   | 4 g  |
| diverse Medis                 | 3 g  |
| Oropax                        | 3 g  |
| Magnesium                     | 4 g  |
| Aufbewahrungsbeutel           | 6 g  |
| Pinsette                      | -  |
| Erste-Hilfe Set               | -  |
| Elektronik                    | 724 g  |
| Stirnlampe                    | 100 g  |
| Ladegerät inkl. div. Kabel    | 129 g  |
| Powerbank                     | 420 g  |
| Handy-Stativ                  | 69 g   |
| Kopfhörer                     | -  |
| Aufbewahrungsbeutel           | 6 g  |
| weitere Ausrüstung            | 373 g  |
| Wasserfilter 1L               | 63 g   |
| Wasserfilter 3L               | 112 g  |
| Rollbeutel 20L                | 95 g   |
| Wasserbeutel                  | -  |
| Hygieneartikel                | -  |
| Wasserflaschenhalter          | 90 g   |
| Ausweis, Bankkarte & Bargeld  | 13 g   |
| Waschlappen                   | -  |

| <b>Sardona-Welterbe Weg vom 08.08.-10.08.2024</b> |                   |
|---|-------------------|
| <b>Ausrüstungs-Gegenstand</b>                     | <b>Ausrüstung</b> |
| weitere Bekleidung                                | 191 g             |
| Handschuhe  | 22 g              |
| Kappe   | 54 g              |
| T-Shirt (Ersatz)                                  | -                 |
| Funktions T-Shirt                                 | -                 |
| Thermohosen                                       | -                 |
| Unterhose (Ersatz)                                | -                 |
| Gamaschen gross                                   | -                 |
| Gamaschen klein                                   | 50 g              |
| Wandersocken (Ersatz)                             | -                 |
| Sturmhaube  | -                 |
| Schlauchtuch                                      | -                 |
| Wollsocken  | 65 g              |
| <b>Verbrauchsmaterial</b>                         | <b>355 g</b>      |
| Gaskartusche gross                                | -                 |
| Gaskartusche klein                                | 355 g             |
| Gaskartusche gross (neu)                          | -                 |
| <b>angezogene Bekleidung/Ausrüstung</b>           | <b>2'707 g</b>    |
| Regenjacke  | 207 g             |
| T-Shirt   | -                 |
| Funktions-T-Shirt                                 | 68 g              |
| Merino T-Shirt                                    | -                 |
| Trekkinghosen                                     | 276 g             |
| Unterhose   | 54 g              |
| Wanderschuhe                                      | 1'000 g           |
| Wandersocken                                      | 55 g              |
| kurze Strumpfsocken                               | -                 |
| GPS Gerät (Uhr)                                   | 70 g              |
| Handy   | 212 g             |
| Trekkingstöcke alt                                | -                 |
| Langarmshirt                                      | 265 g             |
| Merino Langarmshirt                               | -                 |
| Trekkingstöcke                                    | 500 g             |
| Sonnenhut   | 80 g              |
| Sonnenbrille                                      | 130 g             |
| <b>Ernährung</b>                                  | <b>4'050 g</b>    |
| Essen   | 2'550 g           |
| Wasser  | 1'500 g           |
| Thermosflasche 1L                                 | -                 |
| <b>Zusammenfassung</b>                            |                   |
| Tragesystem                                       | 830 g             |
| Schlafsystem                                      | 2'230 g           |
| Kochsystem  | 355 g             |
| Hygiene & erste Hilfe                             | 156 g             |
| Elektronik  | 724 g             |
| weitere Ausrüstung                                | 373 g             |
| weitere Bekleidung                                | 191 g             |
| Verbrauchsmaterial                                | 355 g             |
| angezogene Bekleidung/Ausrüstung                  | 2'707 g           |
| Ernährung   | 4'050 g           |
| <b>Basisgewicht</b>                               | <b>4'859 g</b>    |
| <b>Verbrauchsgüter</b>                            | <b>4'405 g</b>    |
| <b>Total im Rucksack</b>                          | <b>9'264 g</b>    |
| <b>Total Bekleidung am Körper</b>                 | <b>2'707 g</b>    |
| <b>Gesamtgewicht</b>                              | <b>11'971 g</b>   |