

Am Körper	Beschreibung	Gewicht in Gramm
Shirt mit Zip		150
Gore Laufhose		90
Merino Boxershorts		54
Laufsocken RP RS1	Socken	38
Trailrunning Schuhe	div. Marken	500
Black Diamond Ultra Distance FLZ	Stöcke Carbon	364
OR Sonnenkappe	Kappe	80
Sonnenbrille		26
Armbanduhr		29
		am Körper 1331g
Rucksack		
Gosammer Gear MurMur 36	inkl. Hipbelt pocket	337
ZPacks Packliner Cuben	Wasserdichter Beutel	50
Ibex Indie Merino Hoodie	Langarm mit Kapuze	283
Icebreaker Merino Shirt	ärmellos	99
Patagonia Nano Puff Pullover	Isolationsjacke Primaloft	270
Haglofs OZO Jacket	Regenjacke	202
MLD Event Rain Mitts	Überhandschuhe Wasserdicht	38
Montane Featherlite Pant	Wind/Lange Hose	124
Laufhandschuhe	Handschuhe leicht	40
Langlaufhaube	Fleece Haube	30
Buff	Schlauchtuch	25
Falke Socken	Schlaf/Hüttensocken	70
Laufsocken RP RS1	Ersatz/Wechselsocken	38
Smartwool Merino	Lange Unterhose	155
Icebreaker Merino Shirt	150g/ärmellos	100
Bandana		30
Schlafen		
TarpTent Pro Trail	inkl. Carbon Rearpole	824
Groundsheet Polycro	Bodenplane	45
Katabatic Gear Sawatch Quilt	Daunen Schlafsack (Quilt)	650
Cocoon Silk Liner	Seidenschlafsack	110
TAR Neo Air S	Unterlagsmatte	270
4x Easton Blue Heringe+3xTI	inkl. Beutel	67

		Ausrüstung 3857
Küche		
Trail Designs Spiritusbrenner	Brenner + Windschutz	60
Spiritusbehälter 0,5l		30
Platypus Flasche 2L		33
PET Flasche 0,75L		60
MSR Titan Kettle 900ml		125
Titan Spork	Löffel/Gabel	8
Schweizer Messer Mini		22
Mini Bic	Feuerzeug	11
		Küche 349
Elektronik		
Petzl e-lite + Ersatzbatterien	Stirnlampe	29
iPhone 5s + Lifeproofcase		153
Kopfhörer		12
Powerbank USB 6000 mAh		125
USB Stecker+Kabel+lightning adapt		38
Kamera+Akku		270
Extra Akkus	2stk	48
Speicherkarten SDHC	ca 100GB	34
		Elektro 709
First Aid&Hygiene		
Zahnbürste		
Zahnpasta	Travelsize	
Dr. Bronners Magic Soap Minz	Outdoorseife/Mini Dropper	
MSR Packtowell S	Microfaser Handtuch	
Zahnseide + Nadel	Zähne und Repair	
Handdesinfektionsmittel	Mini Dropper	
Compeed	Blasenpflaster	
Leukotape		
Hirschtalg		
Sonnencreme		
Lippenbalsam		
Schmerzmittel		
Aquamirra	Wasserentkeimung	
Sicherheitsnadeln 2stk	Repair	

Wundkomresse	First Aid	
TAR Repair Kit	Luftmatten Repair	
Gaffa Tape	1,5 meter	
Toilettenpapier		
Ohrenstoppel		
Ziploc Beutel	für First Aid Kit	
Ziploc Beutel	Zahnpflege	
		210
Karten und Führer /je abschnitt		100
Reisepass, Ausweise, Geldbörse		100
Camp Corsa Pickel*	Altschneefelder/Gletscher	260
Kathoola Microspikes*	Altschneefelder/Gletscher	371
Kathoola KTS Steigeisen*	Altschneefelder/Gletscher	540
Edelrid Klettergurt*	Altschneefelder/Gletscher	
Schraubkarabiner*		
Prusikschnur*		
Bandschlinge*		
Montura Vertigo light Hose	tourenhose lang	350
		1300
*abschnittsweise		
	Minimalgewicht/ohne am	5125
	Maximalgewicht*	6425
	*Gletscherausrüstung	