

Kleidung					Anreise			Tour	
Gegenstand	Name	Ort	Gewicht	Anmerkung	Pulka	Skisack	Rucksack	Pulka	Körper
Balaclava	Woolpower 400er	Nachttasche	95		95			95	
Balaclava	LIOD	Rucksack	36		36			36	
Biwackschuhe	Helsport Überschuhe mit Evasohle	Nachttasche	350		350			350	
Buff	Woolpower Merino	Körper	47						47
Daunenjacke	Mountain Equipment K7	Rucksack	893					893	
Daunenschuhe	Roberts Dauensocken	Nachttasche	269		269			269	
Gesichtsmaske	Wedze Neopren halb	Rucksack	40		40			40	
Handschuhe	Vaude Schladmingerfäustel und Überzug	Rucksack	295		295			295	
Handschuhe	5-Finger Sealskinz All weather Ultra Grip	Körper	101						101
Handschuhliner	Decathlon Seide	Körper	26						26
Isohose	Inovik 3/4 Langlaufhose Fullzip	Nachttasche	184		184			184	
Linersocken	Pinewood Coolmax	Körper	40						40
Linersocken	Pinewood Coolmax	Nachttasche	40		40			40	
Longjohn	LIOD	Nachttasche	177		177			177	
Longsleeve	LIOD	Nachttasche	219					219	
Mütze dick	Klättermusen Rimfaxe Cap	Körper	118		118				118
Mütze dünn	LIOD Beanie	Rucksack	28		28			28	
Overall	Brynje Arctic Double	Körper	880				880		880
Skibrille	Gläser für bedecktes Wetter	Rucksack	149		149			149	
Sonnenbrille	Gläser Klasse 4	Körper	69						69
Thermosocke	Woolpower 600er	Körper	120						120
Thermosocke	Woolpower 600er Kniestrumpf	Nachttasche	176		176			176	
Tourenhose	Haglöfs Rugged II Mountain Wf Edition	Körper	849						849
Tourenjacke	Etaproof Anorak Winterfjell	Körper	850				850		850
Unterbüx	Bergans	Körper	132						132
Unterbüx	Supernatural 2x	Nachttasche	154	in Büxbag	154			154	
VBL-Socke	Gefrierbeutel +3 Paar Ersatz	Körper	40	Rest Büxbag	40				40
Wollweste	Woolpower 400er	Nachttasche	401	an kalten Tagen Kö	401			401	
			<b>6778</b>		<b>2552</b>	<b>0</b>	<b>1730</b>	<b>3506</b>	<b>3272</b>



Küche					Anreise			Tour	
Gegenstand	Name	Ort	Gewicht	Anmerkung	Pulka	Skisack	Rucksack	Pulka	Körper
Benzin	Optimus 750ml + Primus 1335ml = 2x Primus Powerfuel	Pulka	532	plus 1600g Brennstoff	532			532	
Feuerzeug	Streichhölzer und Bic	Dokubeutel	50		50			50	
Kocher	Optimus Nova auf Carbonplatte, Windschutz, Kocherwerkzeug und Kocher-Repairkit mit zwei Ersatzledern in Kochbeutel, Lappen, Feuerstahl, Stabfeuerzeug	Kocher	1010		1010			1010	
Löffel	Langstiel Holz	Topf	14		14			14	
Thermoskanne	Thermos 1 Liter in SIGG Hülle	Rucksack	600		600			600	
Topf	Seatosummit Alpha Topf 2,7 L	Pulka	292		292			292	
Thermobecher	Aladdin; auch für Nachttisch	Topf	160		160			160	
Wasserflasche	Nalgene 1 Liter HDPE	Rucksack	108	Innentasche Pausenjack	108			108	
			<b>2766</b>		<b>2766</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2766</b>	<b>0</b>

Bad					Anreise			Tour	
Gegenstand	Name	Ort	Gewicht	Anmerkung	Pulka	Skisack	Rucksack	Pulka	Körper
Erste Hilfe	Standardkram, Toofypegs, 10 Ibuprofen 400, 10 ASS, 5 Loperamid, 10 Blasenpflaster, 5 Klammerpflaster, Finger Splintschiene, Splintschiene, 10 Talcid, Jodsalbe, 10 Ciprofloxacin	Pulka	440		440			440	
Feuchttücher	Feuchttücher 10 Stück	Pulka	70		70			70	
Handtuch	saunataugliches Mikrofaser	Pulka	100		100			100	
Hautcreme	Weleda Wind- und Wettercreme	Pulka	35				35	35	
Kulturbeutel	Ziplock: Zahnputztabletten, Zahnbürsten, Deocreme, Duschgel	Pulka	100				100	100	
Lippenschutz	Labello UV	Rucksack	15				15	15	
Sonnencreme	UV50	Rucksack	110				110	110	
Taschentücher	2 Packungen	Rucksack	50				50	25	25
Toilettenpapier	1 Rolle in Packsack	Pulka	175		175			175	
			<b>1095</b>		<b>785</b>	<b>0</b>	<b>310</b>	<b>1070</b>	<b>25</b>

Wohnen					Anreise			Tour	
Gegenstand	Name	Ort	Gewicht	Anmerkung	Pulka	Skisack	Rucksack	Pulka	Körper
Akkupacks	2x 10000 mAh	E-Beutel	376				376	376	
Buch		Pulka	150				150	150	
Kopfhörer	in-ear	E-Beutel	40				40	40	
Ladegerät	Handy Doppelstecker	E-Beutel	90				90	90	
Smartphone	Huawei mit Offlinekarte in Ziplock	E-Beutel	210				210	210	
Tagebuch	Papier mit Bleistift und Anspitzer	Pulka	70				70	70	
Teelichte	Bienenwachs 6 Stück	Pulka	104	Auch Lichterkette?	104			104	
			<b>1040</b>		<b>104</b>	<b>0</b>	<b>936</b>	<b>1040</b>	<b>0</b>

Arbeit					Anreise			Tour	
Gegenstand	Name	Ort	Gewicht	Anmerkung	Pulka	Skisack	Rucksack	Pulka	Körper
Batterien	6 Stück Lithium AA für Navi, 6 Stück Lithium AAA für Stirnlampe	E-Beutel und	135				135	135	
Dokumente	Perso, Reisepass, Visacard, Führerschein, Tickets (Ziplock)	Doku-Beutel	97				97	97	
Ersatzakkus Cam	4 Stück	Rucksack	100				100	100	
GPS	Garmin gpsmap 66s ohne Batterien	Jacke	231				231		231
Kamera	Sony RX100 plus Putztuch	Jacke	290				290		290
Kameratasche	MYOG	Jacke	18				18		18
Kartentasche	mit Topo 1:100.000	Körper	220				220		220
Kompass	Suunto M2 Spiegelkompass	Jacke	73				73		73
Notsender	Spot oder Inreach in Click Box	Jacke	167				167	167	
Schneebürste	Kartoffelbürste	Kocher	72	zum Kocher packen	72			72	
Stativ	Rollei Ministativ	Rucksack	148				148	148	
Stirnlampe	Petzl Actik Core inkl Akku	Nachttasche	81				81	81	
Thermometer	Kühlschrankthermometer	Rucksack	10				10	10	
Uhr	Suunto mit Thermometer, Höhenmesser und frischer Batterie	Körper	67						67
Videoausrüstung	Osmo-Pocket	Jacke	157				157		157
Werkzeug	Werkstattbeutel mit Ducktape, Kabelbinder, Draht, Schrauben, Nähzeug, Flicker, Garn, Reepschnur, Sekundenkleber, Zahnseide, Ersatzteile Pulka und Skibindung, Schnürsenkel, Seamgrip, Heißkleberstab, Leatherman Squirt PS4, Topeak Schlüssel bit Inbus3 und PH2	Pulka	500		500			500	
			<b>2366</b>		<b>572</b>	<b>0</b>	<b>1727</b>	<b>1310</b>	<b>1056</b>



<b>Frühstück</b>					<b>Anreise</b>			<b>Tour</b>
<b>Gegenstand</b>	<b>Name</b>	<b>Gewicht</b>	<b>Ort</b>	<b>Anmerkung</b>	Pulka	Skisack	Rucksack	Pulka
Ergänzung	Cliff Bar 250kcal 68g 6x	432						
Kaffee	1 Tasse Frühstück = 16 Streifen	36						
Schokomüsli 125 Gramm	vorgepackt mit Milchpulver 25g, 420 kcal, 125g, 8x	1000						
		<b>1468</b>			1468			1468
<b>Tagesproviant</b>								
<b>Gegenstand</b>	<b>Name</b>	<b>Gewicht</b>	<b>Ort</b>	<b>Anmerkung</b>				
Müsli-/Energieriegel	Energy Cake 500kcal 125g 8x	993						
Salami/Beefjerkey		400						
Schokolade	8 Tafeln	816						
Studentenfutter	8Packungen a 100 g	815						
Tee (verschiedene Sorten)	4 Beutel am Tag (plus Spülung für Kocher Pfefferminztee) und Zucker in Nalgene 190g	312						
		<b>3336</b>			3336			3336
<b>Abend</b>								
<b>Gegenstand</b>	<b>Name</b>	<b>Gewicht</b>	<b>Ort</b>	<b>Anmerkung</b>				
Cappucino Schoko	Für den kalten Abend 6 Streifen	148						
Tütensuppen	8 Stück: Heiße Tasse	143						
Tütengerichte	8 Stück: Nasi-Cashew, Gemüse-Chipotle, Chili Couscous, Pasta mit Tomaten, Mac&Cheese, Pasta mit Walnüssen, Curryrahm mit Früchtereis, Pasta mit Käse & Brokoli	1320						
Dessert	4 Blaubeersuppe Doppelpack, 3 Seelenwärmer	518						
Magnesium Brausetablette	Röhre Geschmack Grapefruit	116						
Beutel	Zipper	225						
		<b>2470</b>			2470			2470
		<b>Gesamt</b>	<b>7274</b>		<b>7274</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>7274</b>
		<b>Tag</b>	<b>909</b>					



