

MEHRERE TAGE AUF HÜTTEN-TREKKING

<u>UNVERZICHTBAR</u>	Gewicht (Circa)	Mein Packgewicht	<u>EMPFEHLENSWERT</u>	Gewicht (Circa)	Mein Packgewicht
● Trekkingrucksack 35 - 60 Liter	1900 g		● Brotzeit nach Bedarf	200 g	
● Wechselshirt kurzarm & langarm	350 g		● Pullover / Fleece	400 g	
● Wasser- und winddichte Jacke	500 g		● Kamera und /-tasche	310 g	
● Wasser- und winddichte Hose	300 g		● Leichte Hose	200 g	
● kurze funktionelle Hose	200 g		● T-Shirt für Hütte (Baumwolle)	170 g	
● Unterhose lang	170 g		● Hüttenschuhe	180 g	
● 3 x Unterhosen, Socken	250 g		● Taschenmesser	100 g	
● Mütze oder Stirnband	60 g		● Plastikbeutel (für Schutzwäsche etc.)	20 g	
● Cap oder Buff	60 g		● Ersatzbatterien (Stirnlampe, GPS etc.)	60 g	
● Dünne Handschuhe	50 g		● Teleskopstöcke	460 g	
● Sonnencreme ab LSF 30 & Lippenbalsam	60 g		● Klettersteig- oder Hochtourenausrüstung (tourenabhängig)	1500 g	
● Sonnenbrille, am besten selbsttönend	30 g		UNGEFÄHRES GESAMTGEWICHT „EMPFEHLENSWERT“	3,6 kg	
● Trinkflasche oder -blase mit min. 1 Liter Flüssigkeit (tourenabhängig)	1190 g				
● Trockenobst, Nüsse, Riegel nach Bedarf	200 g				
● Elektrolyt- / Magnesiumtabletten	50 g		<u>OHNE BERGFÜHRER*IN</u>	Gewicht (Circa)	Mein Packgewicht
● Erste Hilfe Set (mittel) mit persönlichen Medikamenten	310 g		● Topografische Karte	100 g	
● Blasenpflaster, Kopfschmerztabletten	40 g		● Tourenbeschreibungen	100 g	
● Ausweis, Bargeld, EC Karte	40 g		● Höhenmesser / Kompass und GPS	300 g	
● Hüttenschlafsack	250 g		● Biwaksack	280 g	
● Waschbeutel mit Hygieneartikeln	160 g		UNGEFÄHRES GESAMTGEWICHT „OHNE BERGFÜHRER*IN“	0,78 kg	
● großes Funktionshandtuch	150 g				
● Stirnlampe	80 g				
● Handy mit Notfallnummern	130 g				
UNGEFÄHRES GESAMTGEWICHT „UNVERZICHTBAR“ (INKL. RUCKSACK)	6,53 kg		GESAMTGEWICHT (RICHTWERT)	10,9 KG	



deuter

MEHRERE TAGE AUF ZELT-TREKKING

<u>UNVERZICHTBAR</u> (ZUSÄTZLICH ZUM HÜTTEN-TREKKING)	Gewicht (Circa)	Mein Packgewicht
<input type="checkbox"/> 2-Personenzelt mit Heringen	2000 g	
<input type="checkbox"/> Schlafsack (Temperaturbereich der Reisezeit angepasst)	1300 g	
<input type="checkbox"/> Isomatte	800 g	
<input type="checkbox"/> Kocher mit Topf	700 g	
<input type="checkbox"/> Kochertreibstoff	450 g	
<input type="checkbox"/> Wasserfilter	200 g	
<input type="checkbox"/> 1 x Tütenessen / Tag	125 g	
<input type="checkbox"/> Müsli / Tag	100 g	
<input type="checkbox"/> Tee, Kaffee, Milchpulver / Tag	25 g	
<input type="checkbox"/> Tasse / Teller / Besteck	250 g	
<input type="checkbox"/> Feuerzeug / Anzünder	50 g	
<input type="checkbox"/> Klappschaufel	300g	
<input type="checkbox"/> Toilettenpapier / Taschentücher	100 g	
UNGEFÄHRES GESAMTGEWICHT (INKL. RUCKSACK)	6,4 kg	
<hr/>		
GESAMTGEWICHT (RICHTWERT)	17,3 KG	

