

Anzahl	Kleidung	Meine Kleidung
1	leichter Trailschuh für die ersten Etappen	Salomon SLAB Sense Ultra
1	Bergschuhe doppelagig	La Sportiva G2
1	Paar Steigeisen	Climbing Tech - Steigeisen
1	Paar Gamaschen	Mountain Equipment Gamaschen
1	kurze Socken für warmes Wetter	kurze CEP Socken
1	Strümpfe zum Wandern	lange warme Wandersocken
1	warme Socken für die Nacht	Wollsocken
1	Merino Base Layer Hose	Icebreaker Merino Hose
2	Boxershorts	X- Bionic Boxershorts
1	Softshell Hose, winddicht!	Stellar Equipment Softshell Hose
1	leichte Regen hose gegen Wind	Montane Regen hose
1	Merino Base Layer Lang-Arm-Shirt	Icebreaker Merino Shirt
1	Kurz-Arm-Laufshirt	Gore Lauf Shirt
1	Fleece Pullover oder Softshelljacke	Mountain Equipment Fleecejacke
1	dicke Daunenjacke mit Kapuze, mit 800er Daune	Stellar Equipment Jacke
1	Gore Tex Regenjacke gegen den Wind	Mammut Gore Tex Regenjacke
1	dünne Windstopperhandschuhe, als Baselayer	Black Diamond Handschuhe
1	dicke Daunenhandschuhe, mit 800er Daune	Montane Daunenfüstlinge
1	warme Mütze	RAB Mütze
1	Kappe	Kappe
2	Halstuch - warmes Fleece-Buff	warmes Buff und normales Buff
1	Sonnenbrille	Sziols Sonnenbrille mit Wintergläsern

Anzahl	Equipment pro Person	Mein Equipment
1	großer Rucksack	Deuter 60+10 L
4	Drybags	dünne Drybags - Outdoor Research
1	Microfaser Handtuch	40x80cm Handtuch von Cocoon
1	Zahnbürste	
1	Zahnpaste	kleine Packung
1	Shampoo oder Seife	kleine Flasche Travel Soap
1	Sonnenschutz für die Lippen	Blistex
1	Sonnencreme mind. Faktor 30, besser 50	
2	Taschentücherpackung	
10	Müllbeutel	
1	Handdesinfektion	kleine Packung
8	Wärmepads	Wärmepads für Handschuhe
1	Biwaksack	Mountain Equipment Biwaksak
1	Becher	Stahlbecher
1	Messer	Opinel
1	Gabel	Sea to Summit - ultraleicht
1	Löffel	Sea to Summit - ultraleicht
1	Wasserflasche 1L mit großer Öffnung	Primus Flasche
1	Thermo Isolierung für 1L Wasserflasche	
1	Trinkblase mindestens 1,5L	1,5L Salomon Trinkblase, vllt größer
1	Pinkelflasche für Nachts	
2	Stöcke	Black Diamond Stöcke
1	wirklich warme Luftmatratze	ME Aerostat Synthetic 7.0

1	Isomatte, als Schutz gegen Steine	Thermarest Z-Lite
1	warmer Daunen Schlafsack bis -20°	Mammut Kompakt Down Winter
1	Inlet um den Schlafsack aufzuwerten	Cocoon Radiator
1	Smartphone + Ladekabel	Iphone
1	Uhr + Ladekabel	Suunto
1	Strinlampe + Ersatzakku	LED Lenser MH10
1	ggf. Kopfhörer	Apple Ipod Mini
1	GoPro + Ersatzakkus	GoPro und 3 Ersatzakkus

Anzahl	Equipment für das Team	Unser Equipment
1	Expeditionszelt	North Face Mountain 25
1	Erste Hilfe Set	
1	Kopfschmerztabletten	
1	Durchfallmittel	
1	Kocher	Jet Boil Minimo 1L
6	Gaskartuschen mit Wintergas 450g	bei Schnee gut, sonst zu viel
1	Feuerzeug	mit Feuerstein, nicht Piezo!
1	Topf 1,5L	Jet Boil Pot 1,5 L
1	Thermoskanne 1L	
1	Gaffa Tape	Gaffa Tape
1	kleines Handtuch zum Abtrocknen	kleines Microfaserhandtuch
1	Rolle Toilettenpapier	
1	feuchte Tücher	
1	Hirschtalgsalbe gegen Scheuerstellen	

Anzahl	Lebensmittel für das Team	Unsere Lebensmittel
3,3kg	Reis	
2,5kg	Couscous	
4,2kg	Tomatensoße	in Tüten, keine Dosen oder Tetrapack
	Salz, Pfeffer usw.	Multistreuer
16	Tütensuppen	
20	Gemüsebrühwürfel	
12	Teebeutel	
10	Energieriegel	Cliffbar Riegel
20	Erdnussriegel 110g	Montecol - sehr zu empfehlen!!!
20	Gels	
1	Kekse	1 Packung als Geburtstagskuchen
2,5kg	Erdnüsse	
12	süßes Getränkpulver	
20	Salztabletten	Sponsor Salztabletten
20	Wasserentkeimungstabletten	