

Rucksack	
♀	♂
2018: Gregory Targhee 45 2017: Deuter Futura SL 28	Osprey Exos 38
DD Pyramid Mesh Tent	DD Pyramid Tarp Tent
Therma-a-rest NeoAir W	Therm-a-rest NeoAir
The North Face Blue Kazoo W	The North Face Blue Kazoo
1 Regenjacke, 1 Regenhose	1 Regenjacke, 1 Regenhose
1 Primaloft-Weste	1 Fleece-Jacke
2018: 1 Funktions-T-Shirt 2017: 2 Funktions-T-Shirts	3 Funktions-T-Shirts
1 langes Unterhemd (Ski)	1 langes Unterhemd (Ski)
1 lange Unterhose (Ski)	1 lange Unterhose (Ski)
Handschuhe (mit Grip)	Langlauf-Handschuhe
1 Paar dicke Socken	
3 Paar Socken	3 Paar Zehen-Sportssocken
1x Kompressionscalves (nicht verwendet)	
3 Unterhosen	4 Unterhosen
1 Sport-BH	
1 Mini-Handtuch	1 Mikrofaser-Handtuch
Alutopf mit Griffzange & Deckel	300 ml Spiritus, Streichhölzer
Dosenkocher	Taschenmesser
1 Emaille-Tasse	1 Emaille-Tasse
1 Löffel	1 Löffel
2018: Five Fingers V-Run (nicht verwendet)	2018: Five Fingers V-Run
2018: 2x Abendessen (4 Portionen) 2017: 4x Trekkingnahrung	2018: 1x Abendessen (2 Portionen) 2017: 4x Trekkingnahrung
2018: 1 Frühstücksbeutel (4 Portionen) 2017: 1 Frühstücksbeutel (4 Portionen, 1x Creamed Coconut)	2018: 1 Frühstücksbeutel (4 Portionen) 2017: 2 Frühstücksbeutel (8 Portionen)
2018: 5 Riegel, 200g Erdnüsse 2017: ca. 20 Energiekugeln	2018: 8 Riegel, Studentenfutter 2017: ca. 20 Energiekugeln
2018: 4 Stück Obst 2017: Käse, Reiswaffeln	
2018: Salztabletten, Traubenzucker	Teebeutel
2-3l Wasser (Trinkblase, Flask)	2-3l Wasser (Trinkblase, Flask)
1 Erste-Hilfe-Set	Tasche für Schmutzwäsche
1 Desinfektionsspray	Medizin
1 Rolle Tape	Schmerzmittel
1 Rettungsdecke	Immodium akut
2018: 1 Biwaksack	Nadel + Faden
1 Blister Micropur-Tabletten	Klebeflicken
etwas Sonnencreme	5m Schnur
1 Zahnbürste	1 Zahnbürste
2018: 20 Dentatabs 2017: Zahncreme	

Zahnseide	
Deocreme	Deocreme
2018: etwas Klopapier + Podusche 2017: 1/2 Rolle Klopapier	2018: Etappenkopien 2017: Rother Wanderführer
1 Kuli	2 IGN-Karten
1 grosser Müllsack	2 große Müllsäcke 2 Müllbeutel 20l
1 Packung Taschentücher	3 Packungen Taschentücher
Ausweis, Versichertenkarte, Bargeld	Ausweis, Versichertenkarte, Bargeld
Stirnlampe Olight H2R Nova	Stirnlampe Fenix HP12
Handy	Handy
GoPro inkl. Ersatzakku	2018: Ladegerät Stirnlampe als Powerbank
Bekleidung beim Wandern	
Softshelljacke	Softshelljacke
Stirnband	Buff als Stirnband/Mütze
Buff (Hals)	
T-Shirt	T-Shirt
Armlinge	Armlinge
Wanderhose	Zip-Off-Hose
Unterwäsche	Unterwäsche
Socken	Socken
Trailsschuhe 2018: Altra Lone Peak 2017: Merrell All Out Crush Tough Mudder	Trailsschuhe Altra Lone Peak
Stöcke: Black Diamond Carbon Z	Stöcke: Leki Traveller Carbon
Haargummi	Haargummi
Uhr: Garmin Fenix 5S	einfache Armbanduhr