

- 3 Paar lange, dicke Baumwollsocken
- 2 Unterhosen
- 1 Schildmütze mit Nackenschutz
- Regenponcho mit Hose

Koch- und Wasseraufbereitung:

- **Kocher:** Whisperlite Universal Benzinkocher mit 1l-Benzinflasche und Pfanne mit Esslöffel
- **Wasserspeicher:** 4l Wassersack
- **Wasserfilter:** Katadyn Pocket mit Keramikkerze
- **Thermosflasche:** 500ml

Notizen und Werkzeuge:

- 1 Sekretär-Tasche für Tagebuch und Feldnotizhefte
- Victorinox-Taschenmesser Typ Ranger
- Nähzeug
- Verschiedene Gurtbänder mit verstellbaren Schnallen
- Verschieden große Nylonsäcke

Orientierung:

- Kartenmaterial 1:50'000 vom Instituto Geográfico Militar (Bolivien)
- Garmin GPS-Gerät

Kameraausrüstung:

- Nikon F4 mit ca. 20 Filmrollen (Kodak Chrome 64)
- Ab 2009: Nikon D3 mit 2-3 Objektiven und kleinem Gitzo-Stativ

Verpflegung:

- 18 Trockengerichte (Fleisch-, Gemüse-, Pasta-, Reisgerichte und Schokoladenmousse)
- Trockenfleisch
- Haltbarer Schweizer Dreieckskäse
- Trockenfrüchte, Nüsse, Studentenfutter, Haferflocken
- 1 Schokoriegel pro Tag
- Früchtetee, Milchpulver

- Reißverschluss-Beutel für Lebensmittel

Hygieneartikel:

- Mundhygieneutensilien
- 2 kleine Handseifen
- Sonnenschutzcreme (SPF 50+)
- Waschpulver

Arzneimittel und Medikamente:

- Verbandsmaterialien
- Salbe für Wundheilung und Wundpuder
- Antibiotikum (für Magen-Darm-Infekte und Lungenentzündung)
- Schmerzmittel mit entzündungshemmender Wirkung
- Fiebersenkende Medikamente
- Allergiemedikamente



Ist der Rucksack einmal mit der genannten Ausrüstung gepackt, ergibt sich ein Gesamtgewicht von etwa 30 bis 32 Kilogramm. Zusätzlich wird meist ein gefüllter 4-Liter-Wassersack mitgeführt. Der tägliche Wasserverbrauch variiert je nach Klima und Geländebeschaffenheit zwischen 6 und 10 Litern. Bei der Ernährung stehen mir täglich rund 2.000 Kalorien zur Verfügung, obwohl ich je nach Anzahl der täglich zu bewältigenden Höhenmeter etwa 4.000 bis 6.000 Kalorien benötige. Auf meinen 21- bis 24-tägigen Wanderungen verliere ich etwa 6 bis 10 Kilogramm Körpergewicht. Da meine Expeditionsreisen meist durch schwer zugängliche Regionen führen, stehen vor Ort keine oder nur sehr eingeschränkte Einkaufsmöglichkeiten zur Verfügung. Deshalb nehme ich alle benötigten Lebensmittel von zuhause mit.