

KIT LIST AMR				Quantity	Total Weight (g)
Kleidung angezogen					1464
Helm				1	
Brille				1	80
Unterhemd kurzarm (Skinfit Klima ärmellos)				1	121
Trikot				1	173
Kurze Triathlon Hose: (Skinfit Vorgängermodel Kona Tri Shorts)				1	172
Radhose ohne Träger (Gore)				1	240
Radschuhe (Bontrager MTB XXX carbon)				1	360
dünnere Rock (Skinfit Luminoso)				1	170
Radsocken				1	80
Handschuhe kurz				1	38
Stirnband (Skinfit Sturmschal)				1	20
Dünnes Baumwolltuch					10
Zusätzliche Kleidung					2797
Daunenjacke (Skinfit Caldo)				1	350
Wasserdichte Jacke (Gore Endure)				1	305
Wasserdichte Hose (Gore Endure)				1	240
Trikot Langarm				0	266
Windweste				1	94

Windjacke dünn (Skinfit Vento)				1	135
Ärmlinge				1	63
Überhandschuhe, Gore (wasserdicht)				0	0
Langarm T-Shirt zum Schlafen (Skinfit Klima)				1	140
Dünne Hose (Skinfit Vento) zum Schlafen				1	135
Kniehose				0	0
Socken zum Schlafen				1	43
Nackenschutz				0	0
Unterziehshirt, kurze Ärmel (Skinfit Klima)				1	100
Beinlinge				1	152
Cap				1	30
Mütze oder warmes Stirnband (Skinfit)				1	21
Stirnband				1	38
Halstuch				1	25
Fäustlinge warm (Skinfit)				1	65
Überhandschuhe				1	72
Unterhose				1	49
					539
Bike					
		Rad mit Pedalen, Flaschenhalter, Halterungen		1	10200
	Laufräder + Reifen				
	LR hinten	DT Swiss			

	LR Vorne	DT Swiss mit Nabendynamo			
	Reifen	Vittoria Mezcal 2,25"			
	Nabendynamo	SON 28			
	Antrieb und Bremsen				
	Kurbel	30T			
	Kassette	11-50 Shimano			
	Bremsen	Shimano XT			
	Weiteres				
	Lenker	Jones Carbon			
	Sattel	SMP Dynamic			
	Pedale	XT SPD			
	Dämpfer	keiner			
	Gabel	Lauf 60 mm Boost			
	Griffe	SQLab 710			
Auflieger	Syntace	C2 + Siren T-Bar		1	660
	RideFarr	Arm Rests (222g)		0	0
Innerbarends	SQLab	80g		0	0
	Taschen und Flaschenhalter				2861
Front Bag		Cyclite	Handlebar Pack	1	148
Handlebar Bag		Jones		1	78
Top tube Bag		Cyclite		1	118
Frame Bag		Rahmentasche	Apidura Exp. Framepack 5l	1	180
Rear Bag		Tailfin	Aeropack	1	996
Feed Bags		Revelate	Revelate 1x, evt. MissGrape 1x	2	208
Pannier Bag		Tailfin	Tailfin 1x5l, 320g	1	320

Pannier Bag		Tailfin	Tailfin 1x 10l, 390g	0	0
Backpack		Camelbag	Bikevest mit Trinkblase 1,5l	1	338
Trinkblase		Camelbag	Trinkblase für Bikevest 1,5l		195
Backpack		Salomon	Active Skin 8 mit Trinkblase 2l, 278g		
Water Bladder 2L	Essential	Hydrapak	Shape-shift 2L, 222g		
Water Bottles x 2					
Bike Lock					90
Ultralight Dry Bags					
		Flaschenhalter am Sattel	Ev. Topeak Backloader Wishbone, 190g	1	190
		Flaschenhalter		2	
Elektronik					922
Frontlicht		SON	Edelux II		94
Ladegerät		Connect	NC17 Ladegerät mit 3.000 mAh		114
Helmlampe		Lupine	Pico, mit Akku 6,9 Ah + Ladegerät		447
		Lupine	USB Charger + USB One		22
Rücklicht		Rücklicht 1	Lupine Rotlicht		82
Rücklicht		Rücklicht 2	Infini		35
Navigation - GPS		Garmin	1030		128
Telefon		Samsung	Galaxy S20		
Ladegerät mit Adapter		Anker	Poweradapter - 2 USB Ports		
Ohrhörer		Samsung	für Galaxy		

Battery Pack		Anker	10.000 mAH		
Batterien		Einzelbatterien			
Ladekabel			3x		
Repairkit + Tools					994
Pumpe		Leyzine		1	216
Multitool		Scott	Scott + Schlüssel 6mm, Aufsatz 8mm	1	151
Reserveschläuche		Schwalbe	Nr. 19	1	200
Reserveschlauch extralight		Schwalbe	Aerothan	1	87
Dichtmilch mit Einfüllflasche			150 ml		
Druckflasche für einpumpen					
Klebeband			1 Rolle + etwas Powertape		28
Chainlink, Kettenglieder			4x		
Reifenheber			3x		38
Schmiermittel			Finishline keramik		
Maxalami o.Ä.			Maxalami		
Ventile			2x		21
Ventiladapter					
Ventilkernabnehmwerkzeug					9
Flickzeug			TipTop mit Maxalami		99
Schaltauge					
Kabelbinder					10
Bremsbeläge			2x (gebrauchte)		21
Zahnbürste (für Fahrrad)					14
Kettennieter					
Ersatzspeichen mit Werkzeug					
Spoke Repair Kit	Essential	FiberFix	n/a	1	5

Nadel & Zahnseide	Essential	n/a	n/a	1	2
Ersatz Pedalplatten	Essential	n/a	n/a	2	2
Ein Stück Kette	Additional	n/a	n/a	1	12
Latex Handschuhe	Additional	n/a	n/a	2	1
Superkleber	Essential	n/a	n/a	1	3
Straps	Essential	Restrap	n/a	2	14
Mix Of Bolts	Essential	n/a	n/a	4	20
Sonstiges	Additional		Putzklappen		41
Camping Equipment					1477
Bivy	Essential	MSR	Pro Bivy	1	240
Schlafsack	Essential	Cumulus	X-Lite 400	1	660
Innenschlafsack	Additional		nein	0	
Matte	Essential	Nordisk	Nordisk	1	418
Zelt	Additional		keines	0	
Kopfkissen	Essential	Klymit	Pillow X	1	71
Zelt-/Biwakunterlage	Essential		ja PE	1	44
Spork	Essential	Sea To Summit	AlphaLight	1	12
Iodine Tablets	Essential	Katadyn	Micropur Forte	50	2
Bowl	Additional	Sea To Summit	Xseal GO	0	
Zip Bags For Rubbish And Food	Additional	n/a	n/a	5	30
Essen					2059
Gels		Gels			720
Riegel					
3 Days Breakfasts	Additional	Firepot	500kcal / bag	3	375
4 Days Evening Meals	Additional	Firepot	800kcal / bag	4	688
Nut Butter Sachets	Additional	Outdoor Provisions	Almond, Date & Sea Salt	8	256

Elektolyte	Additional		Salz, Polase		
Shopping Backpack	Additional	n/a	Einfachen Packsack	1	20
Hygiene Kit					358
Suncream	Essential	Solait SPF 30	Travel Size	1	40
Lip Balm	Essential	Biarritz	SPF 30	1	20
Tooth Brush	Essential	n/a	n/a	1	8
Tooth Paste	Essential	Colgate	Travel size	1	20
Mozi Repellant	Additional	Care Plus	n/a	1	80
Hair Band	Additional	n/a	n/a	0	0
Toilettenpapier	Essential	n/a	n/a	1	90
Taschentücher	Essential		ja		30
Feuchttücher	Additional				70
Handtuch	Additional				
Medical Kit					365
Paracetamol	Safety	n/a	n/a	Pack	7
Schmerzmittel		Ibuprofene	200mg		
Anti-diarrhoea	Safety	Imodium	n/a	Pack	1
Anti Inflammatory Gel	Safety	Voltarol	2%	1	30
Anti Inflammatory Tablets	Safety	Diclofenac	n/a	Course	15
Antibiotics	Safety	Co-amoxidav	n/a	Course	34
Steroid Cream	Safety	Prednisone	n/a	Pack	6
Antihistamine	Safety	Inorial	n/a	Pack	5
Myofatic Dressing	Safety	Quickclot	Clotting Sponge	1	32
Steristrips	Safety	n/a	n/a	Pack	5
Sterile Dressing	Safety	n/a	n/a	1	3
Antiseptic Wipes	Safety	n/a	n/a	2	5

Strapping Tape	Safety	Strappal	n/a	1	27
Vet Wrap	Safety	3M	n/a	1	14
Rehydration Sachets	Safety	Dyrolyte	n/a	12	60
Safety Pin	Safety	n/a	n/a	1	1
Tick Tweezer	Safety	n/a	n/a	1	1
Foil Blanket	Safety	n/a	n/a	1	64
Multitool	Safety	Leatherman	Micra	1	55
Anderes					479
Tracker	Safety	Spot	Gen3	1	135
Brillen			Normale Sehbrille		80
Geldtasche/Karten	Additional	Deuter	ZIP Wallet	1	45
Passport	Essential	n/a	n/a	1	35
Passport Photo Copy	Essential	n/a	n/a	1	1
Insurance Copies	Essential	n/a	n/a	1	1
Attest Arzt	Essential				
Impfausweis					
Bank Card	Essential	n/a	n/a	1	5
Cash	Essential	n/a	n/a	1	10
Route Cards With Notes	Additional	Homemade	Laminated	1	3
Spare Batteries	Essential	Lithium	AA's	6	90
Headphones	Additional	n/a	n/a	1	12
Wasserfilter	Essential	Katadyn	BeFree, 0,6l		62
Gesamt					13776
Gewicht am Körper					1464
Gewicht Rad inkl. Essen, ohne Wasser					12312

	Gabi				
	Wasser:				
	Flasche am Rahmen, 0,5l	0,5			
	Flasche am Rahmen 0,75 l	0,75			
	Trinkblase 2,0l	2			
	Flaschen an der Gabel, 2x0,75l	1,5			
	Flasche Feedbag, 1x0,5l	0,5			
	Flasche 1,5l unterwegs mitnehmen, evt. in Seitentasche	1,5			
		6,25			
	Kapazität am Rad fix montierte Flaschen	2,75			
	Trinkblase	2			
	Mitnehmbar	2			
	max. Kapazität	6,75			