

## Basisausrüstung

In Ihrem eigenen Interesse sollten Sie Wert auf qualitativ hochwertige Ausrüstung und kompetente Beratung legen. Gerne berate ich Sie auch persönlich.

## Gute Ausrüstung ist

auf Ihre individuellen Bedürfnisse und Ziele zugeschnitten

- funktionell
- langlebig
- gewichtsoptimiert

## Es gilt der Grundsatz

So viel wie nötig,  
so wenig wie möglich!

## Hinweis

Bitte betrachten sie die folgenden Hinweise und Tipps als Vorschläge an denen Sie sich orientieren können. Für den Inhalt Ihres Rucksacks sowie Vollständigkeit sind Sie selber verantwortlich.

## Konkret

- tourentauglicher Rucksack z.B. von BLUE ICE „Squirrel 32 L“ und „Warthog 30 L oder 45 L“ oder von Montane „Fast Alpine 30 L oder 40 L“ (mit 30 - max. 45 L Volumen), Ski- und Eispickelhalterungen, Deckeltasche, ev. Vorrüstung für Trinkblase. Das Gewicht sollte 1,0 kg nicht wesentlich überschreiten. Gewichtsfetischisten möchte ich besonders die Blue Ice Dragonfly Modelle ans Herz legen
- dem Unternehmen angepasstes (Berg-)Schuhwerk. Achten Sie auf bestmögliche Passform (Fersensitz), Platz in der Zehenbox, Vibramsohlen und stabilen Seitenhalt. Zudem empfehle ich (zumindest) bei mehrtägigen Unternehmungen auf ein Gore-Tex-Futter zu achten. Produktempfehlung: Scarpa „Phantom Tech“ oder Scarpa „Ribelle HD“.
- spezielle Trekkingsocken, 2 Paar
- funktionelle wasserdichte und atmungsaktive Bekleidung am Besten aus Gore Tex. Achten Sie auch auf Gewicht und Packmaß. Produktempfehlung: Montane Endurance Pro Jacket oder Montane Pac Lite Plus Jacket.
- Softshell oder Windstopperjacke, darunter leichte Fleeceware, z.B. Powerstretch.
- tourentaugliche Hochtourenhose aus robustem, schnelltrocknendem, windabweisendem Material, wie z.B. die Montane „Alpine Edge Pants“, oder „Montane Gradient Pants“.
- eventuell eine leichte Daunenjacke wie z.B. „Montane Featherlite Down Jacket“ oder aus Kunstfaser: Montane „Icarus Jacket“.
- Funktionsunterwäsche aus Merinowolle oder Kunstfaser. Sehr empfehlen kann ich hier die Montane Primino Produkte. Bitte keine Baumwollprodukte verwenden!
- etwas Wechselwäsche
- Handschuhe (Gore Windstopper) + ein weiteres (wärmeres) Paar Ersatzhandschuhe.
- Mütze
- Sonnenbrille. Insbesondere auch für Brillenträger empfehle ich die hochfunktionalen Topprodukte von Adidas Eyewear, z.B. „Terrex Pro“ mit Innenclip.
- Sonnencreme, Sonnenhut, Lippenchutz
- kleine persönliche Reiseapotheke, Blasenpflaster + persönliche Medikamente
- Hygieneartikel (bitte klein halten)
- Trinkflasche mind. 1L Inhalt, Thermosflasche oder isoliertes Trinksystem (nicht am Mont Blanc und anderen hohen Bergen!)
- Mobiltelefon mit geladenem Akku, Ladekabel oder Power Pack
- AV Ausweis, Bargeld
- Tagesverpflegung (Müsliriegel, Schokolade etc.)

## Zusätzlich bei mehrtägigen Unternehmungen

- leichter Hüttenschlafsack (Seide)
- LED Stirnlampe (neue Batterien)
- ev. leichte Gamaschen
- ev. Regenhülle für den Rucksack oder wasserdichte Plastiktüte/Packsäcke z.B. von Exped.

### Alpine Hochtouren

- steigeisenfeste Bergschuhe, am Besten aus Leder und/oder modernen Funktionsmaterialien, z.B. Scarpa Phantom Tech, Scarpa „Triolet GTX“.
- gut angepasste (12 Zacker-) Steigeisen mit Antistollplatten (Pflicht!)\*. Produktempfehlung: Petzl Vasak, Grivel „G 12“
- Eispickel\*, z.B. Blue Ice Akila und Blue Ice Bluebird Petzl „Summit“, Grivel „Air Tec“
- eine hochwertige Eisschraube Blue Ice Aero Lite\*
- leichter, verstellbarer Hüftsitzgurt inkl. Safelock Karabiner\*, z.B. Blue Ice Choucas
- vernähte Bandschlinge 120 cm\*
- Helm\*
- mind. 2 HMS Karabiner, 2 baugleiche Normalkarabiner\*
- Prusikschlingen (1x 4m Länge, 1x 2,5m, offen)\*
- leichte Seilklemme, bevorzugt Petzl „Micro Traxion oder Edelrid Spock“
- Gamaschen
- Ersatzhandschuhe (warm), am besten Fausthandschuhe
- (LED-)Stirnlampe (Batterien?)
- ev. Gesichtsmaske oder Sturmhaube/Buff
- (Thermos-)Flasche oder vollisoliertes Trinksystem (nicht geeignet für den Mont Blanc und weitere hohe Berge!)
- eventuell Skibrille
- für Brillenträger: ev. Ersatzbrille

### Alpines Klettern

- Kletterschuhe mit Reibungssohlen (bitte nicht zu eng)
- leichte stabile Bergschuhe für den Zu-/Abstieg, z.B. Scarpa „Zen Pro“
- Hüftsitzgurt z.B. Blue Ice Addax\*
- Steinschlaghelm\*
- mind. 2 HMS-Schraubkarabiner oder Safelock Karabiner\*
- 2 Standard-Schnappkarabiner\*
- Sicherungs-/Abseilgerät und Kurzprusik\*
- vernähte Bandschlinge 120cm\*
- vernähte Bandschlinge 60cm
- 5 Expressschlingen\*
- ev. kleines Klemmkeil-/Friendset
- Magnesiumbeutel

### Skitouren und Freeriden

- Tourenski mit Tourenbindung z.B. Fritschi „Vipec Evo 12“ oder Fritschi „Tecton“, Powderequipment „Type A“ oder „Type B“, Harscheisen, passende Spannklebfolie (Kleber bitte überprüfen)
- (digitales 3 Antennen-)Lawinenverschüttetensuchgerät, z.B. Pieps „Micro“ oder „DSP Pro“, neuwertige Batterien!!!
- Lawinenschaufel, aus Metall\*
- Lawinensonde\*, Produktempfehlung: Pieps „I-Probe“
- Tourenskischuhe mit Vibramprofilsohle, z.B. Scarpa „Maestrale, Scarpa F1“
- (Teleskop-)Skistöcke mit Aussenklemmung oder Falstöcke
- Thermosflasche 1 L
- warme Ersatzhandschuhe (Fausthandschuhe)
- bequem im Rücken sitzender (Ski-)Tourenrucksack mit Skihalfterungen, 30-40 L, z.B. Blue Ice Kume 30 L
- wenn vorhanden: Lawinenairbag, Skihelm.

### Zusätzlich bei Skihochtouren

- Pickel\*
- Steigeisen, z.B. Blue Ice Harfang\* – passen die Steigeisen auf die Skitourenschuhe???
- Eisschraube\*
- Prusikschlingen (1x 4m, 1x 2,5m offen)\*
- leichte Seilklemme, empfohlen Petzl „Micro Traxion oder Edelrid Spock“.
- leichter Hüftsitzgurt inkl. Safelock Karabiner, z.B. Blue Ice Choucas Light\*
- 2 (HMS-)Schraubkarabiner\*
- 2 baugleiche Schnappkarabiner\*
- 1 vernähte Bandschlinge 120cm\*