

## 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. Mammut „Trion“ mit 30-45 L Volumen, Ski- und Eispickelhalterungen, Deckeltasche, ev. Vorrüstung für Trinkblase. Das Gewicht sollte 1,5 kg nicht wesentlich überschreiten.
- 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: Mammut „Mamook GTX“.
- spezielle Trekkingsocken, 2 Paar
- funktionelle wasserdichte und atmungsaktive Bekleidung am Besten aus Gore Tex, Drytech o.ä. Achten Sie auch auf Gewicht und Packmaß.
- Softshell oder Windstopperjacke, darunter leichte Fleeceware, z.B. Powerstretch.
- tourentaugliche Hochtourenhose aus robustem, schnelltrocknendem, windabweisendem Material, wie z.B. Mammut „Champ Pants“, Mammut „Base Jump Pants“
- Funktionsunterwäsche, z.B. Mammut „Alpine Underwear“. 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
- Mobiltelefon mit geladenem Akku
- AV Ausweis, Bargeld
- Tagesverpflegung (Müsliriegel, Schokolade etc.)

## Zusätzlich bei mehrtägigen Unternehmungen

- leichter Hüttenschlafsack (Seide)
- Stirnlampe (neue Batterien), z.B. Lucido TR1, Lucido TXlite
- ev. leichte Gamaschen
- Regenhülle für den Rucksack oder wasserdichte Plastiktüte

## Alpine Hochtouren

- steigeisenfeste Bergschuhe, am Besten aus Leder und/oder modernen Funktionsmaterialien, z.B. Mammut Mamook GTX
- gut angepasste (12 Zacker-) Steigeisen mit Antistollplatten (Pflicht!) \*.  
Produktempfehlung: Petzl Vasak
- Eispickel \*, z.B. Petzl „Summit“, Grivel „Air Tec“
- Eisschraube (Stahl) \*, z.B. Black Diamond „tubular ice srew“
- verstellbarer Hüftsitzgurt \*, Mammut „Togir Slide“
- vernähte Bandschlinge 120 cm \*
- Helm \*
- mind. 2 HMS Karabiner, 2 baugleiche Normalkarabiner \*
- Prusikschlingen (1x 4m Länge, 1x 2,5m) \*,
- Gamaschen
- Ersatzhandschuhe (warm), am Besten Fausthandschuhe
- (LED) Stirnlampe (Batterien?)
- ev. Gesichtsmaske oder Sturmhaube
- (Thermos-)Flasche oder vollisoliertes Trinksystem
- eventuell Skibrille
- für Brillenträger: ev. Ersatzbrille

## Alpines Klettern

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

## Skitouren

- Tourenski mit Tourenbindung z.B. Fritschi Explorer oder Fritschi Freeride, Harscheisen, passende Spannklebefelle (Kleber bitte überprüfen).
- (modernes) Lawinenverschüttetensuchgerät z.B. Mammut Barryvox „Pulse“, Batterien !!!
- Lawinenschaufel, möglichst aus Metall (oder hochwertiger Lexankunststoff!)\*
- Lawinensonde \*
- Tourenskischeuhe mit Vibramprofilsohle
- (Teleskop-)Skistöcke
- Thermosflasche 1 L
- warme Ersatzhandschuhe
- bequem im Rücken sitzender (Ski-)Tourenrucksack mit Skihalfterungen
- wenn vorhanden: Lawinenairbag, Avalung oder Avalanche Ball

## Zusätzlich bei Skihochtouren

- Pickel \*
- Steigeisen \* – passen die Steigeisen auf die Skitourenschuhe ???
- Eisschraube\*
- Prusikschlingen (1x 4m, 1x 2,5m) \*
- Hüftsitzgurt \*
- 2 (HMS-)Schraubkarabiner \*
- 2 baugleiche Schnappkarabiner \*
- 1 vernähte Bandschlinge 120cm \*

---

\* Die Alpinausrüstung kann bei Bedarf gegen Gebühr geliehen werden – bitte bei der Anmeldung angeben.