

## 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. *Berghaus „Alpine 30“* mit 30-45 L Volumen, Ski- und Eispickel-halterungen, 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: *Scarpa „Phantom Tech“* oder *„Rebel Ultra“ GTX*.
- spezielle Trekkingsocken, 2 Paar
- funktionelle wasserdichte und atmungsaktive Bekleidung am besten aus Gore Tex, *Hydroshell Elite* o.ä. Achten Sie auch auf Gewicht und Packmaß. Produktempfehlung: *Berghaus „Extrem 8000 Pro Jacket“* oder die superleichte *„GR 20 Storm Shell Jacket“* aus *Gore Tex Active Shell..*
- Softshell oder Windstopperjacke, darunter leichte Fleeceware, z.B. Powerstretch.
- tourentaugliche Hochtourenhose aus robustem, schnelltrocknendem, windabweisendem Material, wie z.B. *Berghaus „Fast Hike Pants“*, oder *„Extrem 8000 Pro Bib“*.
- eventuell eine leichte Daunenjacke wie z.B. *Berghaus „Ramche Micro Down Jacket“* oder aus Kunstfaser: *Berghaus „Reversa Jacket“*.
- Funktionsunterwäsche aus Merinowolle oder Kunstfaser. 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 ! ).
- Mobiltelefon mit geladenem Akku
- 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. Petzl „Summit“, Grivel „Air Tec“
- eine hochwertige Eisschraube (Stahl) \*
- leichter, verstellbarer Hüftsitzgurt inkl. Safelock Karabiner\*
- 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“*.
- Gamaschen
- Ersatzhandschuhe (warm), am besten Fausthandschuhe
- (LED) Stirnlampe (Batterien?)
- ev. Gesichtsmaske oder Sturmhaube / Buff.
- (Thermos-)Flasche oder vollisoliertes Trinksystem ( nicht für den Mont Blanc ! ).
- 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 \*
- 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 Spannklebefelle (Kleber bitte überprüfen).
- (digitales 3 Antennen-) Lawinenverschüttetensuchgerät z.B. *Pieps „Micro“* oder *„DSP“*, Batterien !!!
- Lawinenschaufel, möglichst aus Metall\*
- Lawinensonde \*, Produktempfehlung: *Pieps „I-Probe“*
- Tourenskischuhe mit Vibramprofilsohle, z.B. Scarpa „Maestrale“.
- (Teleskop-)Skistöcke
- Thermosflasche 1 L
- warme Ersatzhandschuhe ( Fausthandschuhe ).
- bequem im Rücken sitzender (Ski-)Tourenrucksack mit Skihalterungen, 30-40 L.
- wenn vorhanden: Lawinenairbag, Avalung.

### Zusätzlich bei Skihochtouren

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

---

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