

PROLOG

Rucksackpacken - diese Aufgabe ist knifflig (Bergführer sind hiervon ausgenommen; da passt sogar noch eine [Cuvée Mont Blanc und ein Zalto-Glas in den Rucksack](#)): nicht mehr als 9kg Gewicht und für alle Wetter gerüstet sein.

Der Dschungel an Ausrüstung bietet eine schier unübersichtliche Auswahl. Wie sich für das Richtige entscheiden? Wir haben Tage, Wochen, Monate damit zugebracht, unsere Ausrüstung zusammen zustellen, auszuprobieren und zu optimieren. Hier ist aufgelistet, was bei unseren bisherigen Hochtouren (4-5 Tage) im Rucksack war. Es ist in der Praxis getestet und wurde nach jeder Tour optimiert. Der aktuelle Stand ist Post Mont Blanc, Juli 2017. Update folgt: „*There is always room for improvement!*“.

Zur Einschätzung: wir gehören zur Kategorie fröstelnder Bürohocker (Größe XS-S-M, 165-170 cm), sind mit wenig Naturschicht auf den Rippen unterwegs und setzen der klassischen Bergschulen-Empfehlung „5 Lagen am Oberkörper“ gerne noch eine drauf. Wie dick, warm und wieviel tatsächlich auf die Tour mitkommt, ist immer individuell den tatsächlichen Bedingungen an Ort und Stelle und der jeweiligen Jahreszeit anzupassen – und auch das will erstmal gemeistert werden.

Hersteller: hier aufgelistet ist, was uns taugt, was uns passt und für was wir uns nach langer Recherche entschieden haben. Sicher bieten andere Hersteller auch entsprechend geeignete Produkte. Wir sind weder offizielle Produkttester noch gab es in irgendeiner Art ein Produkt-Sponsoring. Unsere Empfehlungen basieren folglich rein auf unserer Praxis-Erfahrung.

Über euer Feedback und Tipps freuen wir uns: hallo@berggefuehl.de!



Grivel New Matic, 12-Zack – macht ein schlankes Bein und gibt Vertrauen

DIE HARDWARE

- Rucksack – maximal 35 Liter, kein Übersack (Lowe Alpine Ascent, Deuter Guide)
- 12 Zack-Steigeisen mit Antistollenplatte (z.B. Grivel New Matic)
- Teleskopstöcke
- Eis-Pickel (z.B. Air Tech Grivel) – wichtig: die richtige Länge. Unbedingt beraten lassen.
- (Touren-)Klettergurt, gibt es in schöner Light-Ausstattung
- Gamaschen
- Stirnlampe mit guten Batterien
- Wasserdichter Packsack ca. 13L (z.B. Sea to Summit, oder Ortlieb)
- Wasserdichter Beutel 1L für den Kleinkram, Kabel, Smartphone etc.
- Thermoskanne 0,5 – 0,75L (wenn es richtig kalt wird)
- Trinksystem für 2L, ggfs. mit Isolation
- Ultralite Bivisack (Mountain Equipment)
- Erste Hilfe Pack
- Optional (das hat doch meist der Bergführer dabei):
Seil 30-50m, 2 Schraubkarabiner, 1 Normalkarabiner, Bandschlinge 60cm, Reepschnur

FÜR KOPF UND KRAGEN

- Helm
- Halstuch (z.B. Baff – kann auch als Stirnband eingesetzt werden)
- Wärmende, leichte Mütze, die sich auch unter dem Helm tragen lässt, möglichst hell wegen der Sonne
- Sonnenkappe
- Gletscherbrille (Klasse III-IV)
- Optional:
Skibrille (vom Alpenskifahren)
Sturmhaube (Mammut Balaclava)

DA WIRD EINEM WARM UMS HERZ

1. Seiden-Top (lang- oder kurzarm)
2. Merino-Shirt Langarm (z.B. Icebreaker 200 GT), optimal mit Zipper zum Öffnen wenn es warm wird
3. Kunstfaserjacke, dünn (z.B. Arcteryx Atom Hoody SL, Fleecepulli)
4. Softshell-Jacke Windstopper, helmtauglich (z.B. Mammut Ultimate oder Eiger Extreme)
5. Leichte Daunenjacke – optimal mit helmtauglicher Kapuze
6. Hardshell-Jacke (z.B. Arcteryx Alpha SV)

DAS HAT HAND...

Ein ganz heikles Thema für uns Frauen. Derzeitiger Testsieger sind Kombinationen aus:

1. Merino Woll-Liner (z.B. von Hestra)
2. Fingerhandschuhe mit Primaloft Fütterung (z.B. Arcteryx Alpha AR Glove)
3. Lederhandschuhe (z.B. Black Diamond Dirt Bag Glove)
4. Überhandschuhe (z.B. Mammut Cover Mittens; der ist unersetzlich auf jeder Tour!)

... UND FUSS

Zwei Paar Socken:

Bewährt haben sich die extra warmen Socken Smartwool Mountaineering Extra Heavy Crew; dazu gibt es noch ein paar Icebreaker oder Woolpower 600 Socken als Ersatz und für die Hütte.

Kleiner Trick: Seidenstrümpfe darunter

Gute Bergstiefel.

Wir schwören auf den La Sportiva Batura 2.0, aber es taugt auch jeder andere steigeisentaugliche, wärmeisolierende Stiefel mit steifer Sohle.

Tipp: Man kann sich Stiefel auch ausleihen.

WARMER BERGSTEIGERBEINE STECKEN IN...

1. Leggings (z.B. Icebreaker 200 GT, Gore Mythos, oder Falke Softmerino-Strumpfhose)
2. Softshell-Tourenhose (Mammut Base Jump, Fjällräven Karla Hydratic Trousers)
3. Hardshell-Hose (z.B. Arcteryx Alpha SL, Dynafit Beast)

UND WAS TRÄGT MAN DARUNTER?

2x Merino Unterbutzen reichen für 4-5 Tage

1x Sport-BH

FÜR DIE HÜTTE UND DIE NACHT

1 Wechsel-Shirt

Je nach Fröstelcharakter Kurz-, - oder Langarm (z.B. Ortovox - Women's Competition Cool LS oder Mountain Equipment - Women's Matrix 190 Crew). In Kombination mit einer der Jacken (siehe ‚Warm ums Herz‘) ist frau bestens ausgestattet für den Hüttenbesuch und die Nacht.

Die Füße stecken in den Ersatzsocken und in Crocs – gibt es auf den meisten Hütten – ja keine Hüttenschuhe mitschleppen! Die Beine wärmen die Leggings, oder die Bergsteiger-Montur.

Hüttenschlafsack (Seide oder Seide-Merino-Mix).

Noch ein Tipp: wer gerne friert packt sich eine zweite Decke unter den Schlafsack.

Berggefühl auf Hochtouren – Unsere Ausrüstungsliste

DAS KLEINE WELLNESS-PACK

Unglaublich, aber wahr: es geht mit ganz wenig ganz ausgezeichnet!

Kleines leichtes Handtuch, Waschlappen, Seife, Zahnpflege , Creme, Kamm oder leichte Bürste.
Sonnenschutz LSF 50, auch für die Lippen (z.B. Labiosan)

WAS SONST NOCH MIT KOMMT

- Persönliche Reiseapotheke
- Blasenpflaster und für die Höhe – falls Kopfschmerzen auftreten: Ibuprofen 400.
- Tourenproviant: kann man auf der Hütte kaufen. Pro Tag 1 Tafel Schokolade ist top.
- Alpenvereinsausweis, Bargeld/Fremdwährung, Personalausweis, Kreditkarte
- Smartphone, Fotoapparat mit viel Speicherkapazität, Ladegerät, Kabel
- Optional: Ersatzschnürsenkel, Textilband für Reparatur z.B. Daunenjacke.

Wenn dann alles im Rucksack verstaut ist – inkl. Getränke, mit getragener Tourenkleidung versteht sich, darf dieser nicht schwerer als max. 9 kg sein!