

Ausrüstungsliste: klassische Bergtouren (1 Person, 15 Tage)

Inhalt

1. Allgemeine Wanderausrüstung
2. Bekleidung
3. Fotoausrüstung
4. Hygiene
5. Küche
6. Orientierung
7. Reiseapotheke
8. Verpflegung
9. Werkzeug/Reparatur
10. Wertsachen

Eine klassische Bergtour ist für mich eine mehrtägige Wanderung (mindestens 7 Tage) in einem Gebirge, wo es keine Hütten oder andere Unterkünfte gibt. Wo ich abends mein Zelt aufbauen und mein Essen selbst kochen muss.

1. Allgemeine Wanderausrüstung

Menge	Ausrüstungsteil	Modell	Hersteller	Gewicht
1	Außenschlafsack + Beutel	Primaloft Overbag (10°C)	Cocoon	856 g
1	Daunenschlafsack (Quilt), M-L	Arc Alpinist (-5°C)	Nunatak	746 g
1	Inlett	Mummyliner	Cocoon	120 g
1	Isomatte, R (390 g) + Beutel	Therm-a-Rest NeoAir	Cascade Designs	406 g
1	Kompressionssack, L	Compression Dry Sack	Sea to Summit	165 g
1	Kompressionssack, M	Compression Dry Sack	Sea to Summit	134 g
1	Mobiltelefon			70 g
1	Wäschebeutel	Pack Liner Bag	Gossamer Gear	36 g
1	Rucksack, 70 l	AK70 - Größe 3	Crux	1550 g
1	Rucksackregenschutz	Silcoat Pack Cover	Integral Designs	96 g
1	Sonnenbrille	Jorasses	Loubsol	34 g
1	Stirnlampe + Batterie CR123	Remix Pro weiß	Princeton Tec	66 g
1	Tagebuch + 2 Bleistifte (22 g)	Universal-Notizbuch	Reclam	104 g
1 Paar	Teleskopstöcke	Makalu Carbonlite XL	Leki	392 g
1	Zelt (Carbongestänge, Heringe und Aufbewahrungsbeuteln)	Soulo	Hilleberg	2106 g
Summe				6881 g

Je nach Wetterlage nehme ich einen der beiden Schlafsäcke oder auch beide mit. In der Praxis habe ich mit beiden Schlafsäcken bei -14°C noch nicht gefroren.

2. Bekleidung

1. Schicht

Menge	Ausrüstungsteil	Modell	Hersteller	Gewicht
2 Paar	Socken, 43		Mutter	134 g
1	Unterhemd (lang), L		Woolpower	264 g
2	Unterhosen (kurz)		Four Seasons	104 g
1	Unterhose (lang), L		Woolpower	188 g
Summe				690 g

Das Woolpower-Unterhemd eignet sich auch als Pullover.

2. Schicht

Menge	Ausrüstungsteil	Modell	Hersteller	Gewicht
1	Hose (lang), L	Eryx Pant	Haglöfs	576 g
1	Softshell-Weste, L	Speed Vest Men	Haglöfs	384 g
1	T-Shirt (lang), L	U Turn L/S 190 Men	Icebreaker	266 g
Summe				1226 g

3. Schicht

Menge	Ausrüstungsteil	Modell	Hersteller	Gewicht
1 Paar	Handschuhe, XL	Gore-Tex	Berghaus	70 g
1 Paar	Handschuhe, L	PA202	Possumdown	44 g
1	Mütze	WS Helm Cap	Mammut	30 g
1	Mütze	Rotkäppchen	Helga	142 g
1	Regenhose, L	PacLite Pants	Berghaus	222 g
1	Regenjacke, L	Alpha LT	Arc'teryx	380 g
1	Sturmhaube*		The North Face	70 g
Summe				958 g

* Zum Schlafen bei Minusgraden.

Schuhe

Menge	Ausrüstungsteil	Modell	Hersteller	Gewicht
1 Paar	Bergschuhe, 43 ½	Nepal Top Unisex	La Sportiva	2250 g
1 Paar	Halbschuhe, 9 ½	Boat CC Lace	Adidas	412 g
Summe				2662 g

3. Fotoausrüstung

Die Ausrüstung variiert mit meinen Ansprüchen an die Bilder.

Menge	Ausrüstungsteil	Modell	Hersteller	Gewicht
3	Akkus	14464	Leica	138 g
1	Akku-Ladegerät + Kabel	Reiseladegerät	Leica	146 g
1	Blitz + Batterie	SF24D	Leica	174 g
1	Filter	UV-Haze MRC 46	B+W	20 g
1	Filter	UV-SH-PMC ES 55	Heliopan	24 g
1	Fototasche	UP-Rise 14Z	Vanguard	302 g
1	Fototaschenhüftgurt	Aqua Zoom	Ortlieb	98 g
1	Gehäuse	M 9	Leica	584 g
1	Objektiv	Leica Elmarit-M 1:2,8/21 ASPH E55, Sucher	Leica	394 g
1	Objektiv	Summilux-M 1:1,4/35 ASPH E46	Leica	340 g
3	Speicherkarten	SDC 4 GB	Transcend	3 g
1	Stativ	GorillaPod SLR-Zoom	Joby	244 g
1	Stativkugelkopf	Sport	Gitzo	192 g
Summe				2659 g

4. Hygiene

Menge	Ausrüstungsteil	Modell	Hersteller	Gewicht
2	Beutel, 2 l	Ultra-Sil Dry Sack	Sea to Summit	36 g
1	Deo	dry comfort	Nivea	26 g
30	Feuchttücher		Ebelin	82 g
1	Handspiegel, 75x100x3 mm	Plexiglasspiegel	Globetrotter	26 g
1 Rolle	Klopapier			128 g
1	Outdoorseife		Four Seasons	106 g
8	Wäscheklammern + Beutel	Multi-Clips	Ortec	20 g
1	Waschlappen	Packtowl	MSR	12 g
1	Zahnbürste		Dontodent	12 g
1	Zahnpasta, 25 ml		Ajona	40 g
1	Zahnseide		Dontodent	14 g
Summe				502 g

Klopapier kann auch als Taschentuch verwendet werden.

5. Küche

Menge	Ausrüstungsteil	Modell	Hersteller	Gewicht
1	Berghaferl, 0,3 l		Akita	54 g
1	Beutel, L		Meru	46 g
2	Brennstoffflaschen mit gereinigtem Benzin, 0,66 l		MSR	1220 g
1	Esbit (Trockenspiritus)			26 g
2	Faltflaschen, 1 l	Platypus	Cascade Designs	50 g
2	Gasfeuerzeuge			30 g
1	Kocher + Beutel	Dragonfly	MSR	702 g
1	Kochtopf + Topfdeckel, 1,4 l	Gourmet Set	Primus	336 g
1	Spork		Light my Fire	10 g
1	Teeei			14 g
1	Topfzange		Primus	46 g
1	Wasserfiltersystem	Platypus, Frontier Pro	Cascade Designs McNett	154 g
Summe				2688 g

6. Orientierung

Menge	Ausrüstungsteil	Modell	Hersteller	Gewicht
1	Armbanduhr	Pro Trek Nakila	Casio	106 g
1	Kompass	Typ 25 Ranger	Silva	86 g
1	Thermometer	KT-1 mit LR44 (Knopfzelle)	Voltcraft	12 g
	Wanderkarten			
Summe				204 g

7. Reiseapotheke

Menge	Ausrüstungsteil	Wirkstoff	Dosierung	Gewicht
6	Alkoholtupfer (steril)			4 g
20	Antibiotikum (Cefaclor 500)	Cephaclor	3x1	20 g
1	Antiseptikum (Betaisodona-Lösung), 30 ml	Povidon-Iod		42 g
5	Augentropfen, 0,5 ml	Euphrasia ferm 33c Dil. D2, Rosae aetheroleum Dil. D7	2x1	8 g
5	Blasenpflaster (Compeed)			12 g

1	Box			160 g
1	Dreiecktuch, 96x96x136 cm			52 g
1	Druckverbandauflage (steril), 10x10 cm			4 g
12	Durchfalltabletten (Imodium)	Loperamidhydrochlorid	1. 1x2 2. 1x1 max. 6/Tag	12 g
1 Paar	Einweghandschuhe			14 g
1	Elastikmullbinde, 8x400 cm			8 g
1	Elastikbinde (Pütterbinde), 6 cm			54 g
2	Heftpflaster, 10x6 cm			4 g
3	Klammerpflaster			1 g
10	Magnesiumsticks	Magnesiumsalze	1x1	22 g
1	Rettungsdecke, 160x220 cm			64 g
20	Schmerzmittel (Ibuprofen 800)	Ibuprofen	1-3x1	32 g
1	Sonnenschutzcreme, 50 ml	Anthelios XL 50+		28 g
1	Sonnenschutzstift	Capital Soleil 50+		30 g
1	Tape (Leukotape), 2x1000 cm			48 g
8	Traubenzuckerstücke	Glukose		46 g
1	Verbandpäckchen, 17x17 cm			14 g
2	Wasserentkeimer (Aquaventure), 30 ml	Chlordioxid + Phosphorsäure = Sauerstoff	je 6 Tropfen A und B auf 1 l Wasser	82 g
1	Wundauflage (steril)			6 g
Summe				767 g

8. Verpflegung

Menge	Ausrüstungsteil	Modell	Hersteller	Gewicht
2	Beutel, 2 l	Ultra-Sil Dry Sack	Sea to Summit	32 g
15	Fertiggerichte	Real Turmat	Drytech	2500 g
11x	Nüsse, 200 g	Haselnüsse		2200 g
	Tee	Darjeeling	Indische Frauen	100 g
1	Rucksack, L	Nott	Nordisk	160 g
Summe				4992 g

9. Werkzeug/Reparatur

Menge	Ausrüstungsteil	Modell	Hersteller	Gewicht
1	Taschenmesser	Classic SD 0.6223.3	Victorinox	18 g
1	Trillerpfeife	Tornado 2000	Acme	10 g
Summe				28 g

Im Reparaturset habe ich noch Draht, 3 Nadeln, Silikonfett, Flickzeug und 10 Alunieten (38 g).

10. Wertsachen

Menge	Ausrüstungsteil	Modell	Hersteller	Gewicht
	Geld			
3	Druckverschlussbeutel			6 g
1	Bahncard			4 g
1	Mastercard			4 g
1	Personalausweis			2 g
1	Regiocard			2 g
1	Wohnungsschlüssel			8 g
Summe				26 g

Fotoausrüstung: 2659 g; Körper: 3485 g; Rucksack: 18177 g (mit Wasser 20177 g)

Gesamtgewicht: 24321 g (mit Wasser 26321 g)