

BERGSCHULE

Lange Tour, kleiner Rucksack

die Überhose in einem. Das spart auf einen Schlag viel Gewicht!

- ⑱ **Überhose (230 g)** Eine lange und wasser-dichte Hose dabei zu haben, macht auf jeden Fall Sinn. So ist man auch bei schlechtem Wetter trocken unterwegs (vgl. ALPIN 4/19).
- ⑲ **3 x Wechselunterhose (180 g)** Auch wenn Unterhosen nicht viel wiegen: Man braucht nicht für jeden Tag eine frische. Und bei drei Hosen kann man eine immer waschen.
- ⑳ **Geld, Karte, Ausweis (95 g)**
Scheine wiegen weniger. Und auch die schwere Leder-Geldbörse muss nicht wirklich dabei sein. Eine kleine, stabile Zipp-Tüte reicht aus und hält alles trocken.
- ㉑ **Landkarte (75 g)** Für die Übersicht und zur Orientierung sollte eine Karte dabei sein. Je nach Art der Wanderung ist eine 1:50.000er-Karte optimal.
- ㉒ **Uhr/Höhenmesser (65 g)** Kommt zwar aus der Mode, ist aber nach wie vor nützlich, hilfreich und informativ. GPS-Höhen stimmen fast nie und die Kumulation ist, wenn überhaupt, eine Näherung.
- ㉓ **5 Riegel (160 g)** Das ist zwar spartanisch, aber für einen Tag reicht das. Und man kann inzwischen auf fast jeder Hütte Riegel nachkaufen.
- ㉔ **Erste-Hilfe-Set (190 g)** Es gibt sehr kompakte Erste-Hilfe-Sets. Aber nicht alle sind auch sinnvoll ausgestattet. Am besten daheim nochmal prüfen und mit den wichtigen Sachen (neu) befüllen. Pflaster, sterile Wundauflagen ...
- ㉕ **Stirnlampe (80 g)** Es gibt winzige Stirnlampen, die sogar zum Gehen voll und ganz ausreichen. Meist braucht man sie ohnehin nur in der Hütte.
- ㉖ **Kleine Rolle Tape (35 g)** Hilft bei Blasen oder beim Reparieren aller möglichen kleinen Dinge.
- ㉗ **Kleines Multitool (65 g)** Als Messer und Alltagshilfe immer zu gebrauchen.

Evtl. noch:

Biwaksack	108 g
Wanderstöcke	400 g

→ Im Rucksack		
①	Rucksack Osprey Talon 33	940 g
②	Handy Samsung	160 g
③	Ladegerät Samsung	65 g
④	Sonnenbrille Alpina Twist Five	30 g
⑤	Trinkflasche KleenKanteen Classic	1190 g
⑥	Mütze Montane Fireball Hat	35 g
⑦	Schlauchtuch Buff	35 g
⑧	Handschuhe Kholeno Glove	105 g
⑨	Merino-Hemd Icebreaker Mens 150	250 g
⑩	Kunstfaser-Shirt Adidas Terrex	105 g
⑪	Waschzeug Deuter Bag	190 g
⑫	Handtuch Travel Towel S	85 g
⑬	Hüttenschlafsack ME-Mumie Seide	115 g
⑭	Iso-Jacke Arc'teryx Atom	365 g
⑮	Ersatzsocken Smartwool PHD	60 g
⑯	Kurze Hose Adidas Terrex	65 g
⑰	Leggins Skinfit 3/4	150 g
⑱	Überhose Berghaus Paclite	230 g
⑲	Unterhose 3x Mammüt GoDry	180 g
㉑	Geldbörse Ortovox Travel	95 g
㉑	Karte AV-Karte	75 g
㉒	Höhenmesser Techtrail	65 g
㉓	Riegel 5 x Diverse	160 g
㉔	Erste Hilfe First Aid Active	190 g
㉕	Stirnlampe Petzl Active Core	80 g
㉖	Tape Leukotape	35 g
㉗	Multitool Gerber Dine	65 g
Summe Gewicht im Rucksack		5120 g
→ „Am Mann“		
㉘	Schuhe Lowa Baldo GTX	1400 g
㉙	Hose Karpos Rock Pants	395 g
㉚	Hardshell Salewa Ortles PTX	385 g
㉛	Unterwäsche Craft Active Extrem	140 g
→ Ohne Abbildung		
	Unterhose NoName	60 g
	Socken Smartwool Mountaineering	65 g
Gesamt		7565 g

ALPIN Ausrüstungs-Tipp

LEICHTE AUSRÜSTUNG

Lastenträger

Osprey Talon 33

Preis: 130 Euro
ospreyeurope.com



Viel Gewicht lässt sich schon mit dem Ausrüstungsgegenstand sparen, mit dem ich das Gewicht transportieren möchte. Man sollte aber nicht komplett auf den Komfort verzichten. Eine (gewisses) Maß an Stabilität und Funktionalität ist sinnvoll.

Durchsicht

Alpina Twist Five

Preis: 179,95 Euro
alpina.sports.com



Eine Brille ist zwar nicht der Ausrüstungsgegenstand, über den ich Kilos sparen kann. Aber mit einer Brille mit Vario-Gläsern habe ich immer das richtige Teil auf der Nase, egal ob bei wolkenverhangenem Himmel oder bei gleißendem Sonnenschein.

ALLE PRODUKTE GIBT ES AUF

alpin.de/shop



Im nächsten Heft:
→ **Richtig anseilen**