



Kleines Gepäck



LANGE TOUR MIT KLEINEM RUCKSACK

Wie schwer und wie groß ist Ihr Rucksack, wenn Sie eine Hüttentour machen? Garantiert zu groß! Mit gerade mal gut fünf Kilo im Rucksack ist alles dabei, was Sie brauchen. Und das, ohne dass man nur sündhaft-teures Superleichtzeug dabei hat.

Olaf Perwitzschky

TEXT

Olaf ist als staatl. gepr. Bergführer gerne leicht unterwegs - weil eh immer noch was dazu kommt.

- ① **Rucksack (940 g)** 30 bis max. 40 Liter. Selbst mit etwas „unnötigem“ Gepäck sollte der Rucksack nicht mehr als acht Kilo wiegen. Jedes Gramm mehr macht sich besonders bergauf bemerkbar. Aber: Bei dem Ausrüstungsgegenstand, mit dem man das Gepäck trägt, lässt sich oft am meisten Gewicht einsparen. Der Rucksack muss nicht viel mehr als ein Kilo wiegen.
- ② **Handy inkl. Ladegerät (225 g)** Braucht es + wirklich eine Powerbank? Die wiegt! Ein
- ③ **Ladekabel** tut es auch, man muss das Handy ja auch nicht den ganzen Tag an haben (gut ist der Flugmodus, da kann man fotografieren, aber WLAN und Bluetooth sowie mobile Daten sind aus).
- ④ **Sonnenbrille (30 g)** Ein MUSS. Für Brillenträger: Wer eine optische Sonnenbrille mit fototropen Gläsern mit der Tönung 0 bis 3 oder 1 bis 3 hat, kann auf eine zweite Brille verzichten.
- ⑤ **1-Liter-Trinkflasche (1190 g voll)** Softflaschen sind sehr leicht und gehen nicht kaputt. Wer eine Edelstahlflasche mit Filter nimmt, braucht nicht soviel Wasser mitzunehmen, weil man aus jedem Rinnsal am Weg auch (durch den Filter gereinigt) trinken kann.
- ⑥ **Dünne, winddichte Mütze (35 g)** Eine dünne Windstopper-Mütze reicht voll und ganz. Im Hochsommer tut es ggf. auch nur ein Buff.
- ⑦ **Schlauchtuch (35 g)** Schweißband, Sonnenschutz und Mütze in einem.
- ⑧ **Handschuhe, winddicht (105 g)** Dünne, leichte Softshell-Handschuhe, am besten winddicht, sind vollkommen ausreichend.
- ⑨ **Wechselhemd Merino Langarm (250 g)** Ein Teil für kühle Hüttenabende und zum Schlafen. Außerdem als Nothemd, wenn beide anderen nass sind.
- ⑩ **Shirt Kunstfaser Kurzarm (105 g)** Das Teil zum Immer-Anhaben oder zum Wechseln. Trocknet extrem schnell und kann auch leicht ausgewaschen werden.
- ⑪ **Kulturbeutel mit Waschsachen (190 g)** Universal-Täschchen mit Zahnbürste, Zahnpasta, Flüssigseife, Sonnencreme, 1 kl. Rolle Tape, Ohrenstöpsel. Für Zahnpasta und Seife genügen in den meisten Fällen die kleinen Probepackungen. Wer Medikamente benötigt, sollte diese auch dabei haben.
- ⑫ **Reisehandtuch (85 g)** Da man eh nicht täglich duscht (und es auch nicht sollte), reicht auch ein kleines Handtuch.
- ⑬ **Hüttenschlafsack Seide (115 g)** Man sollte sich aber vorher bei den Hütten informieren. Inzwischen dürfen in vielen Hütten keine Hüttenschlafsäcke mehr benutzt werden (Stichwort Bettwanzen).
- ⑭ **Iso-Jacke (365 g)** Wichtig - denn die Jacke kommt oft zum Einsatz. In größeren Höhen,



ANZEIGE

bei der Rast, auf der Hütte. Aber die Jacke muss nicht schwer sein.

- 15 **Ersatzsocken (60 g)** Ein Paar Socken zum Wechseln auf der Hütte müssen sein. Gut sind zwei unterschiedlich dicke Paare. So kann man ggf. bei Problemen mit den Schuhen noch etwas „jonglieren“. Und so kann man auch ein Paar Socken nachmittags auf der Hütte waschen.
- 16 **Kurze Hose (65 g)** Für die heißen Etappen oder für den „Amerikan-Style“ auf der Hütte über den Leggings.
- 17 **Leggins/lange Unterhose (150 g)** Hüttenhose, Schlafhose und lange Unterhose für

UNSER EXPERTE EMPFIEHLT



Christoph Schnurr, Staatlich geprüfter Berg- und Skiführer:
„Ein leichter Rucksack ist eine feine Sache und eine wunderbare Gelegenheit sich von unnötigem Ballast frei zu machen. Die Leichtigkeit des Seins – man spürt sie bei jedem Schritt und auf Durchquerungen von Hütte zu Hütte ganz besonders.“

DOLOMITEN-HÖHENWEG

8 Tage | 6 – 12 Teilnehmer

ab € 960,-

Termine: wöchentlich vom 30.06. bis 08.09.2019

Info unter: www.davsc.de/HWDOL
oder +49 89 6 42 40-106



BERGSCHULE

Lange Tour, kleiner Rucksack

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

- ⑱ **Überhose (230 g)** Eine lange und wasserdichte 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 Mammut 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 mit 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**