



Andi Tauser, Bergführer und Leiter der Alpenschule Oberstdorf gibt einen Einblick in seinen Rucksack für eine Mehrtagestour.

Auf den folgenden Seiten listen wir jeden Gegenstand (inkl. Gewichtsangaben) auf, die er persönlich mitnimmt.

Zusätzlich haben wir Links eingebaut, die einige Ausrüstungsgegenstände auf der Herstellerseite näher beschreiben.



**Bitte beachten:** Besonders ältere Rucksäcke bringen meist schon ein hohes Eigengewicht mit sich



**Rucksackgewicht (inkl. Getränk): 7,5 kg**



## Regenjacke / Hardshelljacke

Hardshelljacken sind atmungsaktive Jacken, die dauerhaft - auch unter extremen Bedingungen vor Wind, Regen und Schnee schützen.

Link zu Millet:

<https://www.millet-mountain.de/trilogy-vidg-pj-rouge-saphir.html>

Gewicht: 400g



## Wärmejacke

z.B. Leichte Daunen- oder Primaloftjacke

Link zu Millet:

[https://www.millet.com/de\\_de/miv9844-0247-heritage-light-down-hd-m-herren-schwarz.html](https://www.millet.com/de_de/miv9844-0247-heritage-light-down-hd-m-herren-schwarz.html)

Gewicht: 370g





## Langarmshirt

1 Langarmshirt aus Merinowolle oder Funktionsmaterial

Alternative: Es ist auch möglich eine dritte Jacke (Softshell) mitzunehmen und das Langarmshirt dafür wegzulassen.

Link zu Millet:

[https://www.millet.com/de\\_de/miv8441-7317-trilogy-lightgrid-hoodie-m-herren-marineblau.html](https://www.millet.com/de_de/miv8441-7317-trilogy-lightgrid-hoodie-m-herren-marineblau.html)

Gewicht: 300g



## T-Shirt oder Hemd

3 Shirts, z.B. aus leichter Merinowolle

(1 Wechselshirt im Rucksack, 1 frisches Shirt für die Hütte/Nacht, 1 Shirt „am Mann“)

Link zu Supernatural:

<https://supernatural-merino.com/M-3D-SIGNATURE-TEE/SNM018440U95XL>

Gewicht: 120g/Stück



## Wanderhose lang/kurz

Möglich ist auch eine Ziphose, die man nach Bedarf mittels Reißverschluss kürzen kann. Für die Hütte kann zusätzlich eine Leggings oder lange Skiunterhose eingesteckt werden.

Link zu Millet:

<https://www.millet-mountain.de/tri-one-cdr-pt-black-noir.html>

<https://www.millet-mountain.de/tri-one-cdr-sht-rouge-saphir.html>

Gewicht lange Hose: 400g

Gewicht kurze Hose: 270g



## Regenhose

Die Regenhose wird über der Wanderhose getragen und schützt vor langanhaltendem Regen und vor Wind.

Link zu Millet:

[https://www.millet.com/de\\_de/miv7848-7317-trilogy-gtx-pro-pant-w-damen-marineblau.html](https://www.millet.com/de_de/miv7848-7317-trilogy-gtx-pro-pant-w-damen-marineblau.html)

Gewicht: 500g

# UNTERWÄSCHE



## Wandersocken

2 Paar Wandersocken, Merinosocken sind sehr geruchsarm und können mehrere Tage lang getragen werden. Zudem sind sie schnelltrocknend.

Gewicht: 65g/Stück



## Unterwäsche

2-3 Unterhosen aus Funktionsmaterial oder Merinowolle. Für die Damen zusätzlich 2-3 Sport BH's.

Link zu Supernatural:

<https://supernatural-merino.com/Herren/Kategorien/Base-Layer-Bottoms/>

Gewicht: 200g





## Geldbeutel / Wertsachen

Gewicht: 50g



## Leichte Hüttenschuhe

zb. Flip Flops, Crocs oder wie auf dem Bild aus leichtem und elastischem Material bestehende Freizeitschuhe.

Auf einigen Hütten leihbar; auf allen Pflicht!

Gewicht: 160g - 450g



## Hüttenschlafsack

Hüttenschlafsack aus Baumwolle, Mikrofaser oder Seide als hygienische Zwischenschicht zu Matraze, Decke und Kopfkissen auf der Hütte.

Ein wärmender Schlafsack ist nicht nötig!

Gewicht: 180g - 300g



## Kulturbeutel

Unsere Empfehlung: Reiseproben kaufen oder umfüllen der Hygieneartikel in kleine Plastikfläschchen.

Gewicht: 250g



## Sonnenschutz

Sonnencreme mit LSF 30 oder höher und evtl. Lippenschutz.

Gewicht: 100g



## Microfaserhandtuch

Leicht, schnelltrocknend, kleine Packmaß

Gewicht: 150g

# KOPFBEDECKUNGEN



## Mütze

In höheren Lagen kann es auch im Sommer zu Kälteeinbrüchen kommen. Deshalb ist eine warme Mütze unentbehrlich!

Gewicht: 50g



## Schirmkappe

Kopf- und Augenschutz bei Sonneneinstrahlung

Gewicht: 50g



## Stirnband oder Buff

Buff: Röhrenartiger Schal, der auch als Stirnband oder dünne Mütze getragen werden kann.

Gewicht: 25g





## 1 Paar Handschuhe

Leicht gefütterte, wasserabweisende Handschuhe, optimalerweise mit Windstopper.

Gewicht: 200g



## Rucksack

30-35l Fassungsvermögen mit möglichst geringem Eigengewicht. Sollte gut am Rücken liegen und gepolsterte Hüftflossen besitzen.

Link zu Thule, 35l Rucksack:

Gewicht: 1100g



## Regenhülle für Rucksack

Viele Rucksäcke besitzen einen integrierten Regenschutz. Sollte keiner vorhanden sein, so empfiehlt sich der Kauf einer Regenhülle.

Gewicht: 80g

# ESSEN UND TRINKEN

---



## Trinkflasche

Aus Edelstahl oder Kunststoff mit 1 Liter Fassungsvermögen

Gewicht: 1050g

## Müsliriegel / Nüsse / Trockenfrüchte

Für den kleinen Hunger zwischendurch.

Gewicht: 300g





## Für Hobbyfotografen

Wer seine Kamera immer griffbereit haben will, dem empfehlen wir ein Halterungssystem wie z.B.:



## Leichter Bergschirm

Ideale Ergänzung zur Regenbekleidung. Kein Schwitzen durch Wärmestau!

Link zu Euroswing:

<https://euroschirm.com>

Gewicht: 300g



## Wanderstöcke

Leichte Teleskopstöcke oder Faltstöcke. Besonders bei Knieproblemen zu empfehlen!

Link zu C.A.M.P. Wanderstöcken:

<https://www.camp.it/d/ot/de/outdoor/category/68>