



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

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

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

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>