

Bewährte Ausrüstungsliste

Abgeschickt von [Michael Weinert](#) am 26 August, 2001 um 08:21:31

Hier meine Ausrüstungsliste, sie hat sich hervorragend bewährt und ist nach der Tour noch einmal überarbeitet worden (Gewicht ca. 11 kg ohne Wasser). Die Aufteilung in einzelne Tüten macht die Gegenstände schnell nach Funktionsbereichen greifbar, reduziert Ein- und Auspackarbeit und schützt den Inhalt wasserdicht, unabhängig vom Rucksack. Wichtig wäre auch noch zu sagen, daß man untertags unbedingt Funktionswäsche tragen sollte. Alle Kleidungsstücke mit mehr als 35% Baumwolle sind schlecht geeignet, weil sie zu langsam trocknen (nicht alle Tage sind eitel Sonnenschein!) und dann stinken. Außerdem sind sie bei Nässe kalt (ungünstig besonders bei Wind und in Ruhepausen). Funktionswäsche kann man jeden Tag abends waschen und hat am nächsten Tag frische, trockene Wäsche an. Langstreckenwanderer müssen nicht stinken!

Die unten angeführten Clipbeutel sind durchsichtig und mit einem Zipverschluss versehen. Dadurch einfach zu öffnen und dennoch wasserdicht. Die anderen Tüten sind die normalen Plastiktragetaschen, wie man sie in Supermärkten an der Kasse bekommt.

- am Körper: Rucksack, Wanderhose, Funktionsunterwäsche, Bergschuhe (gut eingelaufen!!), Wandersocken (meine Empfehlung: asymmetrische Socken von Falke mit der Bezeichnung TK 1), 2 Taschentücher, Radhandschuhe (machen das Halten der Stecken viel angenehmer!), Wanderstecken
- Klettergurt (Brust- und Sitzgurt) mit Karabinern, Helm (für Schiara unbedingt, aber auch schon beim Abstieg von der Friesenbergscharte empfehlenswert)
- Tüte1 (ergänzende Kleidung für untertags): 1 Paar Wandersocken, kurze Wanderhose, langärmeliges Funktionshemd, Gore-tex-Blouson
- Tüte2 (leicht greifbar für untertags): dünnes Alu-Sitzkissen (kleiner Luxus), Sonnenhut, Plastiktüte für Schmutzwäsche, Sonnenbrille mit Etui, Wanderponcho (der auch den Rucksack bedeckt)
- Tüte3: leichte Schuhe für die Ruhephasen (Hütte, Tal), z.B. Sandalen
- Tüte4 (für abends/nachts auf der Hütte bzw. Ruhetage im Tal): Hüttenschlafsack, 2 Taschentücher, 1 Paar Sockensocken, 1 kurze Unterhose, 1 lange Hose und 1 kurzärmeliges T-Shirt (mit hohem Synthetic-Anteil wg. Trocknungszeit), langärmelige Vliesjacke
- 2 Trinkflaschen (1,5 und 0,75 ltr.), Wimmerl für die kleine Trinkflasche (am Bauch tragen, dadurch bessere Gewichtsverteilung und einfach greifbar)
- Clipbeutel1 (wichtige Dinge): Vitamin-, Mineralsalzttabletten (pro Tag eine), Messer inkl. Nagelfeile, kleine Taschenlampe + Ersatzbatterien, Geld (80-100 DM/Tag), Brustbeutel, Geldbeutel, DAV-Ausweis, ec-/Visakarte, Chipkarte der Krankenkasse, Personalausweis, Notizblock + Stift, Uhr mit Weckfunktion
- Clipbeutel2 (Apotheke): 2 Dreiecktücher, Leukoplast, Druckstellenpflaster, normales Pflaster, Blasenpflaster (zum Ausheilen, gibt es spezielle in der Apotheke), Rettungsdecke, Herpessalbe (das Immunsystem geht durch die viele Sonne oft nach unten), Handy + Netzteil, Hevertotox (zum Anregen

des Immunsystems um beginnende Erkältungen abzubiegen, hat sich gut bewährt), Aspirin

- Clipbeutel3 (Körperpflege): Zahncreme, -bürste, Deo (nicht unbedingt nötig, nach ein paar Tagen riecht der Schweiß nicht mehr, weil sich der Körper umstellt!), Seife in Box, Ohropax (unbedingt!!), Rasierer, Haarbürste

- Clipbeutel4 (Waschen): Shampoo (2 kleine Probetuben), Waschmittel, 8 Wäscheklammern
Clipbeutel5 ("Schmierstoffe"): Schuhfett (in Einzeltüte) und Bürstchen (wichtig vor allem nach Regentagen), Feuchtigkeitslotion (verhindert das Austrocknen der Haut, sonst verstärkt Hautrötungen durch Sonne und Wind), Sonnencreme mit Faktor 16-20 (mein Tip: auf Liposomenbasis, z.B. Daylong 16 von Spirig, in der Apotheke erhältlich; Vorteil: zieht vollkommen ein und schmiert nicht beim Schwitzen, nur eine Anwendung am Morgen reicht den ganzen Tag), fettreiche Heilsalbe (z.B. Bepanthen) für wunde Hautstellen (wichtig!)

- Clipbeutel6 (Tücher): 2 einfache Waschlappen (nicht doppelte wg. Trocknungszeit; in Einzeltüten verpackt), Spezialhandtuch aus Kunststoffvlies (dünn, klein und extrem saugfähig, im Expeditionsbedarf)

- Clipbeutel7 (Essensergänzung): 5 Müsliriegel, Müsli (50g/Tag, vor allem in Italien ist das Frühstück mickrig und das Brot kaum mehr als Luft), leere Clipbeutel + Brotzeitbeutel, Äpfel