

CHECKLISTE

GRUNDAUSRÜSTUNG FÜR HOCHTOUREN

BERGSTEIGEN-LERNEN.COM

VON JONATHAN

INSTA: @bergsteigenlernen
Mail: info@bergsteigen-lernen.com

www.bergsteigen-lernen.com



Grundausrüstung Bergsteigen **EINLEITUNG**

Wir alle kennen die Bilder von unendlich schönen Schnee- und Eiswelten in den Bergen. Gletscher sind nicht nur optisch beeindruckend, sondern können auch eine bequeme Route auf einen Gipfel sein. Für Hochtouren brauchst du auch eine Ausrüstung. Ich möchte dir in der Checkliste Ausrüstungsteile vorstellen und dir zeigen, worauf du beim Kauf achten sollst. Die Liste ist nicht komplett vollständig. Ich stelle dir hier nur ein Teil da. Die komplette Ausrüstung findest du in der Packliste auf meinem Blog.

- Kleidung
- Schuhe
- Rucksack
- Klettergurt
- Eispickel
- Steigeisen
- Prusikschlingen/Bandschlingen
- Sicherungsgerät
- Karabiner/Eischrauben
- Hüttenausrüstung
- Sonstiges

WAS BRAUCHST DU ALLES?

Deine erste Ausrüstung

Grundausrüstung

JACKE

Ich selbst habe zwei Jacken. Eine die mich gegen Kälte schützt und eine zweite, welche mich vor Wind, Nässe, Schnee usw. schützen soll. Folgende Punkte solltest du beachten:

- Deine Jacke(n) muss dich vor Kälte, Nässe schützen und sollte robust gegenüber Felsen, Eis und Schnee sein
- Achte auf den Schnitt. Die Ärmel sollten lang genug sein. Ebenso muss die Kapuze auch über einen Helm gehen
- Die Reisverschlüsse solltest du auch mit Handschuhen bedienen können
- Taschen und Lüftungsschlitze müssen vorhanden sein
- Die Jacke muss so gewählt werden, dass sie auch mit deiner kompletten Ausrüstung darunter noch zu geht und extreme Bewegungen (Klettern) zulässt



Grundausrüstung

HOSE

Bei einer Hochtourenhose solltest du auf folgende Dinge achten:

- Schutz vor Wind und Nässe
- Integrierte Gamaschen sind praktisch und ersparen dir Extragamaschen während der Tour
- Achte darauf, dass die Hose eng anliegt, sodass du nicht mit deinen Steigeisen hängen bleibst
- Achte auf ausreichend Taschen
- Eine lange Unterhose sollte bequem unter deine Tourenhose passen



Grundausrüstung

EISPICKEL

Der Eispickel ermöglicht dir, im richtigen Einsatz sich in jeder Form von Schnee und Eis im Gelände zu bewegen.

- Die Art des Pickels richtet sich nach seiner Einsatzart (Hochtour, Eisklettern, etc.)
- Die Länge des Pickel richtet sich nach deiner Körpergröße.
Faustformel: der Pickeldorn soll den Boden gerade nicht berühren, wenn du ihn am Kopf anfässt und mit langem Arm herunterhängen lässt

Mehr dazu findest du hier:
<https://bergsteigenlernen.com/eispickel>



Grundausrüstung

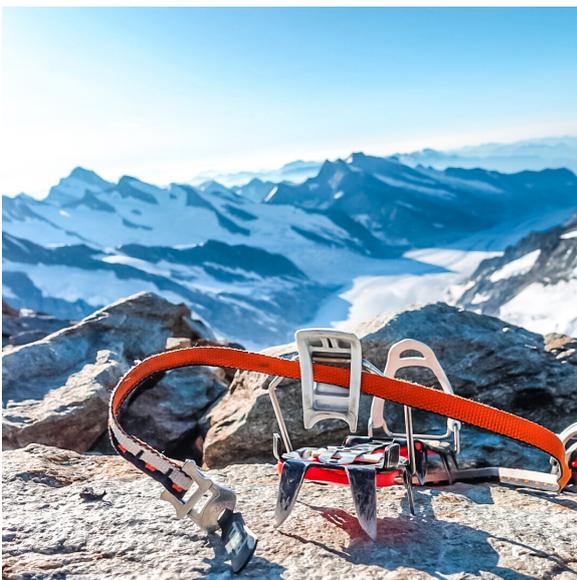
STEIGEISEN

Was sind Steigeisen?

Sie sind Metallzacken zum Anlegen an Bergstiefeln und dienen dafür, dass wir als Bergsteiger einen guten Halt in Firn und Eis haben

Generell solltest du dir beim Kauf über folgende Fragen im Klaren:

- Welcher Steigeisentyp eignet sich für die geplante Aktivität?
- Für welches Gelände ist das Steigeisen ausgelegt?
- Wie erkenne ich, ob das Steigeisen an den Bergstiefel passt?
- Welche Bindung ist für meine Bedürfnisse die beste?
- Tipp: habe deinen Bergschuh beim Kauf der Steigeisen dabei



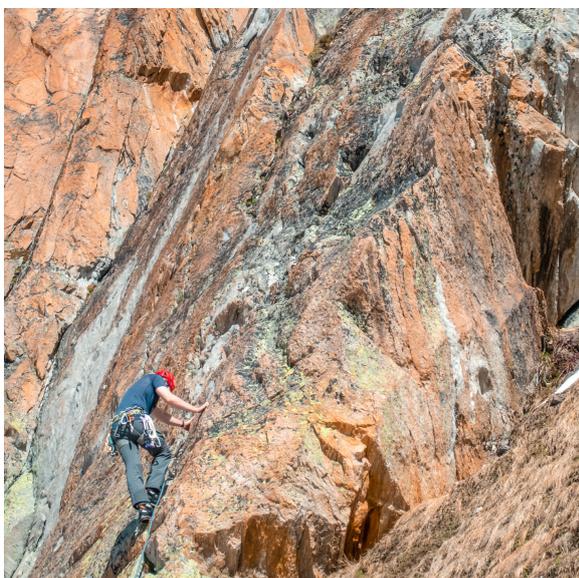
Mehr dazu findest du hier:
<https://bergsteigenlernen.com/steigeisen>

Grundausrüstung

SCHUHE

Bergschuhe sollen die Füße vor Verletzungen und Kälte schützen und aufgrund ihrer Sohle einen sicheren Kontakt zum Untergrund schaffen.

- Schuhe müssen zu deiner Tour passen (Wanderschuhe, Hochtourenschuhe, Expeditionsschuhe)
- Das Hauptkriterium bei Hochtourenschuhen heißt steigeisenfest
- Ein guter Bergschuh braucht einen torsionssteifen Sohlenaufbau, eine wasserdichte Membrane und eine neue Gummiprofilsohle



Grundausrüstung

GURT

Bei dem Gurt solltest du auf folgende Punkte achten:

- Gurt sitzt an der Hüfte und an den Beinen und das unabhängig davon, ob du eine dicke Jacke anhast oder nur ein T-Shirt
- Achte zudem auf genügend Materialschlaufen
- Kauf dir eventuell ergänzend noch Materialkarabiner

Grundausrüstung

KARABINER

Bei Gletschertouren solltest du mindestens folgende Karabiner mitnehmen:

- 2 Verschlusskarabiner
- 3 Schnappkarabiner
- HMS Karabiner (3 Wege Karabiner).

Die Karabiner solltest du alle auch mit einer Hand öffnen können

Unterschiede bei den Karabinern gibt es im Material und somit im Gewicht

Bei 3-Wege Karabinern kann ich dir die Ball Lock Variante nur empfehlen



Grundausrüstung

EISSCHRAUBEN

Eisschrauben dienen als Sicherung im Eis. Alle besitzen eine Kurbel zum Eindrehen und scharfe Schneiden zum Eindrehen ins Eis.

Unterschiede gibt es in folgenden Punkten:

- Länge (klassisch 13,17,21 Zentimeter)
- Material (Aluminum, Stahl)

Für Hochtouren ist mittlere Größe ausreichend. Zum Eisklettern solltest du deine Ausrüstung um die anderen Größen ergänzen



Grundausrüstung

RUCKSACK

Für Hochtouren solltest du beim Rucksack auf folgende Punkte achten:

- Größe bis maximal 45L bei Hochtouren
- Achte auf die Qualität der Polster an Trägern und am Hüftgurt
- Schau, dass der Rucksack Befestigungsmöglichkeiten für Pickel, Helm, Stöcke, etc. bietet
- Ein Regenschutz für einen Rucksack ist empfehlenswert



Grundausrüstung

HÜTTENAUS RÜSTUNG

Wenn du auf einer Hütte übernachtet solltest du folgende Dinge dabei haben. Hier gibt es eigentlich nichts zu beachten:

- Hüttenschlafsack
- Kleines Handtuch
- Hygieneartikel (Zahnbürste etc.)
- Bargeld/Geldkarte

Schuhe für die Hütte gibt es in den Hütten

Grundausrüstung

SONSTIGES

Prusikschlingen:

- Du kannst sie meterweise im Laden kaufen.
- Entscheidend ist eine Kurzprusik (unter 1m) und Prusiken mit der Länge von einem bzw. zwei Metern. (Spaltenbergung)

Bandschlingen:

- Sie unterscheiden sich in ihrer Länge und im Material.
- Du solltest auch jeden fall 1-2 60cm und 1-2 120cm Bandschlingen besitzen

Sicherungsgerät/Abseilgerät:

- Entweder du sicherst über deinen Karabiner oder nimmst ein zusätzliches Sicherungsgerät mit
- Wenn du dich Abseilen musst, ist ein Abseilachter oder ein Sicherungsgerät mit der Funktion notwendig

Helm:

- Muss dich schützen dich vor Stein- und Eisschlag.



Navigation

- Habe für die Navigation immer eine Karte der Region dabei
- GPS Uhren, Kompass, GPS Geräte sind unterstützend Einzusätzen

Gletscherbrille

- Sie müssen deine komplette Augenpartie abdecken
- Gut ist, wenn die Gläser sich der Helligkeit anpassen
- Achte auf die richtige Schutzklasse

Erste Hilfe Set

- Ich habe immer ein Standard-Erste-Hilfe-Set dabei
- Ergänzt um persönliche Medikamente (z.B. Schmerztabletten)