

Zeitschrift:	Clubnachrichten / Schweizer Alpen-Club Sektion Bern
Herausgeber:	Schweizer Alpen-Club Sektion Bern
Band:	47 (1969)
Heft:	5
Rubrik:	Sind Hochgebirgs-Bergsteiger und -Skifahrer Schwerathleten?

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 05.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Sind Hochgebirgs-Bergsteiger und -Skifahrer Schwerathleten?

Das Gewicht der vollständigen Ski- und Bergausrüstung bereitet jedes Jahr grössere Schwierigkeiten. Die Fluggepäckbeschränkung auf 20 kg für die Kilimandscharo-Safari hat mich nun veranlasst, ein Materialverzeichnis mit Gewichten zu erstellen. Es ergibt sich, dass dem Hochtouren nach Abzug von etwa $3\frac{1}{2}$ kg für normale Zivilkleidung und Schuhe immer noch eine zusätzliche Last von über 20 Kilogramm aufgebürdet bleibt. Für 1500 Höhenmeter (oder fünfmal Gurten) ist das bei dünner Luft und nach Uebermüdung von den Vortagen eine nicht leichtzunehmende Zugabe!

Eine solche ungewohnte Schwerathletikleistung macht auch normal trainierte Leute von Tag zu Tag schlechter. Schon auf kleinen Vortouren sollte deshalb zur Angewöhnung genügend Ballast mitgenommen werden (es braucht ja nicht alles in Form von «Weissem» zu sein). Ohne hartes Training werden mehrtägige Hochtouren sonst zur Tortur anstatt zu einem Genuss.

Fällt bei schweren Sommertouren die etwa 9 kg schwere Skiausrüstung weg, so treten an ihre Stelle Zusatzseile, Karabiner, Haken, Hammer, Steigleitern, Biwakausrustung usw. Für die jüngeren und besttrainierten Kameraden sollte es eine Ehrensache sein, das Mannschaftsmaterial zu tragen. Da sie jedoch mit ihren Kräften oft nicht haushalten können und sich wegen zu grossem Anfangstempo vorzeitig erschöpfen, müssen sich dann in der Praxis manchmal erfahrene ältere SACler Seile, Schlitten usw. aufladen. Die geborenen «Bergrösser» sind selten geworden. Um so mehr sollte sich ein jeder die Mühe nehmen, durch Training ein bescheidener Träger zu werden.

oh

1. Bekleidung und Schuhe

	kg
Ski- oder Berghosen	0,800
kurze Unterhosen	0,070
lange Unterhosen	0,200
Pullover, langärmlig	0,530
Pullover, kurzärmlig	0,270
Unterleibchen, kurzärmlig	0,110
Berghemd	0,300
Skijacke, Nylon, wattiert	0,710
Sturmjacke	0,360
Sturmholze	0,250
oder Astronautensack	0,470
oder Nylon Regenschutz	0,370
Handschuhe und Ersatzhandschuhe	0,150
2 Käppi	0,140
2 Nastücher	0,020
Halstuch	0,020
Gurt oder Hosenträger	0,080
2 Paar Sportsocken	0,280
1 Paar Ski/Bergschuhe (Nr. 46)	3,280
1 Paar Lammfell/Gummi-	
Einlagenohlen	0,040
Sonnenschutzkäppi	0,040
Gamaschen	0,100

Ersatzwäsche

1 Berghemd	0,300
1 Unterleibchen	0,110
1 kurze Unterhose	0,070
2 Nastücher oder Papiernastücher	0,030
Total	8,260

Bemerkung: Der Astronautensack

(od. Decke) ist dem Sturmanzug vorzuziehen, da er gleichzeitig als Biwaksack dient.

2. Skiausrüstung

	kg
Ski, Metall mit Kabelzug,	6,570
Sicherheitsspanner und Kopf 205 cm	0,600
A-Flex-Steckbacken	0,700
Skistöcke, Stahl	0,560
Felle, Vinersa mit Gummiverschluss	0,350
1 Ersatz-Schnallfell (mind. Klebwachs)	0,270
Harscheisen	0,120
Wachs	0,070
Ersatzkabel	0,100
kleine Reparaturzange	0,340
Ersatzschrauben für Bindung und	
Isolierband, Vinersa-Gummeli	0,660
Total (ohne Rucksack)	9,340

3. Bergausrüstung

Rucksack mit 2 Aussentaschen,	
Gestell, Pickeltragvorrichtung	1,500
Pickel	0,770
Steigeisen mit Frontzacken	0,660
Gummischutz für Steigeisen	0,180
Brustgeschirr (Hilfsseil)	0,340
oder Jumar-Steigbügel	0,500

	kg		kg
Karabiner und Stehschlinge	0,320	Lawinensonden	rund 1,800
Höhenmesser	0,110	Beinschiene	0,400
Kompass mit Etui	0,140	Jumar-Steigbügel	0,500
topogr. Karte	0,050	Space/Astronautensack oder Decke	0,470
Führerbüchlein	0,180	Kocher 0,680 + $\frac{1}{2}$ 1 Sprit 0,650	1,330
2 Eisschrauben/Hacken	0,180	Sanitätsmaterial	
Lawinenschnur	0,050	Schuhpflegemittel	
Militärmesser mit Schraubenzieher	0,120	Ersatzspitze	0,270
kl. Taschenlampe	0,070	Sturmleterne	0,560
Sanitätsmaterial, Elast. Binde,		Pfanne, Löffel, Gabel	
Heftpflaster, Fersenschoner	0,200		
Zündhölzer und Kerze	0,080		
Thermosflasche 7 dl	0,550		
(3 dl = 0,430), Alum. Feldflasche			
7 dl = 0,135			
Schnapsflächli für Herz tropfen	0,150	5. Zusätzliches für persönliche Ausrüstung	
2 Sonnenbrillen	0,100	(nicht unbedingt notwendig)	
Sonnenschutzsalbe/Oel,		1 Photoapparat 24 x 36 mm mit Tele,	
Lippenschutz	0,080	Etui und Ersatzfilm	1,600
Handschuhe, Leder oder Lammfell	0,150	Feldstecher	0,600
Seife, viel WC-Papier, kl. Kölnisch	0,060	Filmkamera	
Schlaftabletten, Traubenzucker		1 Flasche Wein, Büchsenbier	1,000
Bleistift, kl. Notizblock			
Teilnehmerliste	0,020		
SAC-Ausweis, Identitätskarte, Pass	0,020	6. Esswaren	
Portemonnaie mit Geld	0,050	pro Hüttennacht: Hörnli	0,120
Fahrausweis, zweiter Autoschlüssel		1 Beutel Suppe	
und Hausschlüssel (kein Schlüssel-		Käse, Sauce Bolognese	
bund und wenn im Auto versteckt,		persönlich: Brot, Plastic-Fleisch,	
nicht liegen lassen!)	0,040	Konserven, kleine Juice, Cenovis,	
Brillenetui für Brillenträger	0,030	Bouillon, Nescafé, Tee, Zucker,	
Zahnstocher, Kaugummi, Läkerol,		Perly, Trockenfrüchte, Ovosport,	
Gebisskitt, Zahnbürste, Zahnpasta	0,010	Schokolade, Fruchtgelée, Whisky	
für schwerste Touren: Hammer,		oder Cognac, Büchsenöffner	
Spezialhaken, Steigleitern, Kara-		rund 1 bis 2 kg	
biner, Biwaksack, Kocher,		keine schleimigen Suppenwürste	
Daunenjacke		und keine wasserhaltigen	
<hr/>		Frischprodukte!	
Total	6,210		

4. Corpsmaterial

Seil, 30 m	1,850
Rettungsschlitten, einfach	0,750
do. Dufour	1,000
do. Segeltuchteil	0,640
Lawinenschaufel	0,610

1. Bekleidung und Schuhe kompl.	8,260
2. Vollständige Skiausrüstung	9,340
3. Vollständige Bergausrüstung	6,210
Total (ohne Spezial-	
Kletterausstattung)	23,810
4. Anteil Corpsmaterial	rund 1,000
6. Esswaren, Getränke	rund 2,000

Total ungefähr **26,810**

Katalog Schweizer Schul- und Volkskino

Die Abteilung Schmalfilmzentrale des SSVK besitzt mit einer Filmothek von über 3000 Titeln die grösste Schmalfilmsammlung der Schweiz, die Privaten, Vereinen, Schulen, Jugendorganisationen, Spitätern, Anstalten, Industrieunternehmungen usw. zur Verfügung steht. Im neuen Filmverzeichnis sind über 1600 16-mm-Filme aus Kultur und Wissenschaft, Fremdenverkehr und Transportwesen, Wirtschaft und Industrie aufgeführt, die den Entleihern kostenlos zur Verfügung stehen. Der Gratis-filmkatalog liegt in unserer Bibliothek zur Einsichtnahme auf.

Sx