

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: 03.04.2026

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 Hochtouristen nach Abzug von etwa 3½ 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. Biwakausrüstung 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 «Berggrösser» 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, langärmelig	0,530
Pullover, kurzärmelig	0,270
Unterleibchen, kurzärmelig	0,110
Berghemd	0,300
Skijacke, Nylon, wattiert	0,710
Sturmjacke	0,360
Sturmhose	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-	
Einlagesohlen	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,	
Sicherheitsspanner und Kopf 205 cm	6,570
A-Flex-Steckbacken	0,600
Skistöcke, Stahl	0,700
Felle, Vinersa mit Gummiverschluss	0,560
1 Ersatz-Schnallfell	
(mind. Klebwachs)	0,350
Harscheisen	0,270
Wachs	
Ersatzkabel	0,120
kleine Reparaturzange	0,070
Ersatzschrauben für Bindung und	
Isolierband, Vinersa-Gummeli	0,100
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 + ½ l 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	Sturmlaterne	0,560
Sanitätsmaterial, Elast. Binde,		Pfanne, Löffel, Gabel	
Heftpflaster, Fersenschoner	0,200		
Zündhölzer und Kerze	0,080	5. Zusätzliches für persönliche	
Thermosflasche 7 dl	0,550	Ausrüstung	
(3 dl = 0,430), Alum. Feldflasche		(nicht unbedingt notwendig)	
7 dl = 0,135		1 Photoapparat 24 x 36 mm mit Tele,	
Schnapsfläschli für Herztropfen	0,150	Etui und Ersatzfilm	1,600
2 Sonnenbrillen	0,100	Feldstecher	0,600
Sonnenschutzsalbe/Oel,		Filmkamera	
Lippenschutz	0,080	1 Flasche Wein, Büchsenbier	1,000
Handschuhe, Leder oder Lammfell	0,150		
Seife, viel WC-Papier, kl. Kölnisch	0,060	6. Esswaren	
Schlaftabletten, Traubenzucker		pro Hüttennacht: Hörnli	0,120
Bleistift, kl. Notizblock		1 Beutel Suppe	
Teilnehmerliste	0,020	Käse, Sauce Bolognese	
SAC-Ausweis, Identitätskarte, Pass	0,020	persönlich: Brot, Plastic-Fleisch,	
Portemonnaie mit Geld	0,050	Konserven, kleine Juice, Cenovis,	
Fahrausweis, zweiter Autoschlüssel		Bouillon, Nescafé, Tee, Zucker,	
und Hausschlüssel (kein Schlüssel-		Perly, Trockenfrüchte, Ovospport,	
bund und wenn im Auto versteckt,		Schokolade, Fruchtgelée, Whisky	
nicht liegen lassen!)	0,040	oder Cognac, Büchsenöffner	
Brillenetui für Brillenträger	0,030	rund 1 bis 2 kg	
Zahnstocher, Kaugummi, Läkerol,		keine schleimigen Suppenwürste	
Gebisskitt, Zahnbürste, Zahnpasta	0,010	und keine wasserhaltigen	
für schwerste Touren: Hammer,		Frischprodukte!	
Spezialhaken, Steigleitern, Kara-			
biner, Biwaksack, Kocher,		7. Zusammenzug	
Daunenjacke		(ohne Zusätzliches wie Photo usw.)	
<hr/>		1. Bekleidung und Schuhe kompl.	8,260
Total	6,210	2. Vollständige Skiausrüstung	9,340
4. Corpsmaterial		3. Vollständige Bergausrüstung	6,210
Seil, 30 m	1,850	Total (ohne Spezial-	
Rettungsschlitten, einfach	0,750	Kletterausrüstung)	23,810
do. Dufour	1,000	4. Anteil Corpsmaterial	rund 1,000
do. Segeltuchteil	0,640	6. Esswaren, Getränke	rund 2,000
Lawinenschaufel	0,610	<hr/>	
		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, Spitälern, 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 Gratisfilmkatalog liegt in unserer Bibliothek zur Einsichtnahme auf.