

Merkblatt Ausrüstungstipps

Seite 1/2

Rucksack Er sollte leicht sein und einen guten Tragkomfort bieten. Inhalt: Für Profi-Packungen reichen 30–35 Liter. Für diejenigen, die gerne komfortabler biwakieren, sollten es schon 40–45 Liter sein.

Schuhe Von Strassenlaufschuhen (Trainingsschuhen) raten wir dringendst ab, da sie sich fürs Laufen im alpinen und voralpinen Gelände vor allem bei Feuchtigkeit und Nässe nicht eignen!

Wettkämpfer OL-Schuhe mit griffiger Nocken- oder Profilsohle

Wanderer Bequeme, leichte Wander- oder Trekkingschuhe mit griffiger Profilsohle

Laufdress Wind-, Kälte- und Regenschutz sollten jederzeit griffbereit zuoberst im Rucksack bereit liegen.

Wettkämpfer OL-Dress, Joggingbekleidung

Wanderer Wander- oder Walking-Bekleidung

Zelt Leichtzelt mit angenähtem Boden (im Fachhandel sind bereits Modelle unter 1 kg erhältlich). Bei sehr kleinen Zelten hilft ein Plastik-Abfallsack zum Verstauen des Rucksacks im Camp.

Schlafsack Leichter, aber warmer Daunenschlafsack. «Rettungsdecken» als Schlafsack sind nicht erlaubt, sie atmen nicht, und das ewige Knistern stört den nötigen Tiefschlaf (auch den eurer Nachbarn). Als Unterlage wird eine Isolationsmatte empfohlen.

Es ist daran zu denken, dass das Biwak auf einer Höhe von über 2000 m.ü.M. aufgeschlagen wird und es in dieser Höhe während der Nacht auch im Sommer empfindlich kalt sein kann!

Kocher Kocher mit leichter, kleiner Pfanne; Feuerzeug oder wasserbeständige Streichhölzer. Für Profis: Eine «zusammenlegbare» Fleischkäse-Aluform als Pfännchen und Meta-Tabletten als Brennstoff, Herd mit Steinen selbst bauen. Zwei bis drei dichte Plastiksäcke (zwei bis drei Liter Inhalt) und ein wenig Schnur erlauben einen einfachen Wassertransport und das Anlegen einer Wasserreserve beim Zelt.



Merkblatt Ausrüstungstipps

Seite 2/2

Ersatzkleidung Trockene, warme Ersatzunterwäsche, Pullover oder Fleece, den ganzen Körper bedeckende Wind-, Kälte- und Regenbekleidung (Jacke + Hose) und evtl. Socken (für Profis reichen Plastiksäcke als Schuheinlagen im Camp) - Mütze und Handschuhe für kalte Nächte.

Zwischenverpflegung Isotonische Getränke, Schokolade, Fruchtschnitten, Dörrfrüchte, Traubenzucker etc. Achtung: Verpflegt Euch von Anfang an regelmässig und trinkt genügend, auch wenn Ihr würgen müsst! Sobald Ihr Hungergefühle bekommt, ist es schon viel zu spät!

Verpflegung Es gilt nur einen Grundsatz zu beachten: Möglichst hoher Energiegehalt, aber klein und leicht! Es ist sehr wichtig, sich warm zu verpflegen: Suppen, Tee, Fertiggerichte etc. Nehmt soviel Nahrung mit, dass Ihr Euch im Camp mehrmals (in Raten) verpflegen könnt. Das Essen ist ebenso wichtig wie der Schlaf! Richtlinie: 3000-5000 kcal. pro Person pro Tag, je nach Laufstrecke.

Diverses Kleine Notfallapotheke (Elastische Binde, Pflaster, Schmerzmittel wie Treupel, Desinfektionsmittel), Taschenlampe oder Stirnlampe, mit der mindestens drei Stunden lang Weg und Karte ausgeleuchtet werden kann, Ersatzbatterie, Trillerpfeife, Kompass, kleiner Masstab, um die Posten nach Koordinaten einzuzeichnen.

Wir hoffen, Euch ein wenig geholfen zu haben und wünschen Euch viel Erfolg, keine Hungeräste und einen tiefen Schlaf!

PS 1 Für heisse Tipps zur Ausrüstung sind wir dankbar – zukünftige TeilnehmerInnen kommen so besser gerüstet zu ihrem ersten Mountain Marathon!

PS 2 Und dies alles sollte für Profis ca. vier bis sechs Kilogramm, bei Wanderern keinesfalls über acht bis neun Kilogramm wiegen!

Weitere Tipps, auch zur Ausrüstung, geben Euch unsere beiden langjährigen Wettkampfarzte Beat und Max Hintermann mit dem Merkblatt über Vorbereitung, Verhalten im Wettkampf, im Biwak und bei Unfällen.

Alle Merkblätter sind auch im Internet unter www.radys-marathon.ch zu finden.